ڈالڈا

کا دسترخوان

2014ء کی بہترین ریسیپی کلیکشن بالکل فری

PDFBOOKSFREE.PK

201

ڈالڈا

کا دسترخوان

قائداعظم

کے عہد پر ایک ریفلیکشن (ایک تعارف)

یومِ خواتین

باعثِ فخر ہیں ہماری خواتین

جگن کاظم

[illegible] اور محنت کا استعارہ ہیں

چپلی پلاؤ

پاکستانی کھانوں میں ایک منفرد ذائقہ

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

فہرست

یوم آبائیں

23 مارچ یوم قرارداد پاکستان 12
بانی پاکستان کے محبوب مل سنجھو 14

یوم خواتین

صنفی مساوات کا عالمی دن 20
باعث فخر ہیں ہماری خواتین 22
نام میں کیا رکھا ہے 24
یاسمین بانو (افسر تعلقات عامہ) 26
مریم ہاجرہ (ڈے کیئر سینٹر) 28

کلاسیک کچن

کھائیے پھل اور سبزیاں 30
آوا کادو... سپر فروٹ 32
گاجر... کرشماتی سبزی 34
غذائی عادات اور طرز زندگی 36
چھوٹی الائچی... فائدے بے شمار 38
مسٹرڈ سیڈز... غذائیت کے خزانے 40
اجوائن کے کرشمے 42

صحت نامہ

بریسٹ کینسر 44
کیسی ہونی چاہئے کھانے کی پلیٹ 46
زنک... معدنیات کا بہترین جاذب 48
گرتے بالوں سے ذہنوں پریشان 49
یہ کیل ہوں کے لئے 52
فالج کا حملہ... کیوں اور کب؟ 53
شاپنگ بے صبرے کا شوق 54

رنگ ریبا

کاسمیٹکس کریں تازہ دم بھی 86
سجنے کے ہیں انداز اپنے اپنے 88
آؤ سیکھیں کچھ فیشن کی بات کریں 90
حسن کا جادو ہاتھوں میں... 92
دفتر جانا ہے... بال کیسے سجائیں؟ 94
چہرہ ہے اک آئینہ 95
فرمائشو... چہروں کو کہتا دیتی ہیں 96

میرے بچپن کے دن

نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات 98
گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟ 100

تلخ یاد

میں اچھی ماں ہوں یا نہیں 102
اور کیا چاہئے زندگی کے لئے 104

یہ شیف ہمارا

Yu win Jing، کرشماتی شیف (چائنیز شیف) 106
مستقبل کے شیف (NICAHM) 108

گھرداری

حنا شعیب سے ملئے 110
چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا 111
گھر ہی اچھا... 112
گھر کی آرائش میں 3 کا راج 113
نوعمر بچوں کا بیڈ روم 114
ویلنٹائن ڈے 115
کافی ٹیبل 116
باورچی خانے، حسن کا خزانہ 117

سیر و سیاحت

گلگت بلتستان میں سفر 128
گھومیں پھریں دنیا دیکھیں 129
سندھ کا مری 130

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

مستقل سلسلے

اداریہ	10
آپ کی رائے	11
ڈالڈا سے ملاؤ اور آؤ کھل	16
آج کیا پکائیں	57
غزل اس نے چھیڑی	121
ڈالڈا ایڈوائزری سروس	122
افسانہ	132
شہر ذات	134
دریچہ	136
ستاروں کی محفل	138

کیمرہ آپکا

کچن کا غم	124
بیٹا شفیع، کارس شفیع	126

پیشکش

نمکین پھلیوں	118
پکوڑیاں لاگیں	119

ریستوران ریویو

ریسپیز

چکن ولنگٹن	60	چائنیز اسٹائل کوفتے	67
مرغی چکن روسٹی	61	پاپ کارن	68
فیجوا ایلو	62	بریڈ ایا	69
[illegible]	63	گارلک لیمن فلیک اسٹیک	71
[illegible]	64	چٹپٹی شب دیگ، چٹپٹی پلاؤ	72
[illegible]	65	سندھی مچھلی بریسٹ کے ساتھ، ہلدی دم بخت	73
[illegible]	66	پن وہیل فیجیز	74

چکن کارن اور مشروم سوپ، چکن سٹک	75
[illegible] سوپ، سالس، چکن لیورلان باربی کیو مصالحہ	76
بیکڈ مٹن ملاکھوان گریوی	77
شلجم گوشت کی ہانڈیا	78
بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	80
اورنج مارمیلیڈ کیک، ریڈ ویلوٹ کیک	81
پوٹیٹو کیک (ریڈ ریز ریسپی)	82

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 49، مارچ 2015

معزز قارئین!

السلام علیکم

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارا ہر شمارہ کسی خاص تھیم کے تحت ترتیب دیا جاتا ہے، لیکن مارچ کے مہینے میں ہمیشہ ہماری ٹیم کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ اس تھیم کو کیا نام دیا جائے کیونکہ مارچ میں آپ کے 'ڈالڈا کا دسترخوان' کی اینیورسری منائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم اپنے قارئین کی فرمائش پر اینیورسری کلنگ بک کی شکل میں ترا کیب کا کلیکشن آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

یوں تو یہ میگزین اب صرف کوکنگ میگزین نہیں رہا بلکہ یہ لائف اسٹائل میگزین کے طور پر مانا جا رہا ہے اور اس کے پڑھنے والوں میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ 8 مارچ کو عالمی سطح پر خواتین کا دن تسلیم کیا گیا ہے لہٰذا ہم نے اس شمارے میں اس حوالے کو بھی مدنظر رکھا ہے۔

تو آیئے طریقہ ترا کیب بتاتے ہوئے ہر فن مولا اور اپنی اپنی فیلڈ میں کامیاب خواتین کو خراج تحسین پیش کریں اور ان کے کارنامے سامنے لائیں کیونکہ

'وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ'

اس شمارے کو ترتیب دینے میں ہماری ٹیم کی شب و روز کی کاوشیں کس حد تک آپ کے معیار پر پوری اتری یہ تا نہ ہو لے گا۔

سرورق: اینیورسری اسپیشل

پبلشر
شاہین ملک
(ڈالڈا فوڈز (پاکستان) لمیٹڈ)

کریئیٹو ڈائریکٹر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

اسٹوری پروڈکشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
(P-240-241) کلفٹن سپر ہائی وے، ڈیفنس روڈ،
فلک کیو کے کلفٹن کراچی (75600)
ای میل: dad@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

Dalda
ADVISORY
SERVICE

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اہم: ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ مشقی تحریری اجازت کے بغیر ڈالڈا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جا سکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جا سکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بحق مسز ڈالڈا فوڈز (پاکستان) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اسلام محمد خان قریشی (پبلشر) نے نور الٰہی پرنٹنگ پریس پرنٹنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ذائقہ اور شاہکار دونوں

ڈالڈا کا دسترخوان آپ نے فروری میں بھی ہمیں خوبصورت تحریر دی۔ سرورق پر ذائقہ اور شاہکار دونوں کا پیغام دینے کے لئے کافی تھا۔ مضامین کا انتخاب بھی خوب تھا۔ خصوصاً ان سے متعلق مضامین خوب تھے۔ ہمیں فریدہ پرویز کے ذائقے سے بہت متاثر کیا۔ فیشن بھی کی سوغاتیں بہت دلچسپ تھیں۔ کھانے صحت کے لوازمے میں معلومات جدید کے حامل بہت اچھے لگ رہے تھے۔ آپ نے ذہنی سکون، گھیکوار اور صاف ستھرا پانی سے معلوماتی مضامین شامل کئے ہیں۔ ہاشمی ٹاؤن۔ حیدرآباد

پہچانا مشکل تھا مگر پہچانا گیا

سرورق سے پہلی نظر میں تو یہ تحریر والا گھر پلیٹ کے لگا تو اپنی ڈالڈا تھا۔ کیا غضب کے لگ رہے ہیں سرورق پر۔ فریدہ پرویز دار ماخوبصورت جیسے اشرف۔ 20 منٹ کا سالن اور فرائی کی مرغ قلیہ کا انتخاب اور دل آویز چوٹیاں بہت خوبصورت لگیں۔ توقع ہے کہ آئندہ بھی ایسے ہی معلوماتی مضامین ڈالڈا دسترخوان کی زینت بنیں گے۔ روحی طلعت۔ کوٹری

اسپانسی چیز کیک بھلا لگا

آپ نے خواتین کی ذائقے کے معلومات میں تبدیلی کر کے ایک خوبصورت کام کیا ہے۔ اس ضمن میں اسپانسی چیز کیک کا حوالہ دیتی چلوں کہ اسے بنانے والی کتاب ہالینڈ چوکلیٹ بیکنگ میں دوسرے کی فرمائش بھی ہوگی۔ میں بھی سمجھ رہی ہے کہ ڈالڈا دسترخوان کو اچھی طرح پڑھا اور Follow کیا جب تحریر پہچان گیا۔ شائستہ بلگرامی۔ جسم یار خان

فیشن بھی اور پوٹیٹو ایک نئی ترکیب

سرورق سے لے کر آخر تک ایک نئی چیز تھی۔ اسٹیکس اور بچوں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ ہو سکتا ہے۔ سرکے والی کریلی فش کا ذائقہ بہت اچھا ہے۔ اس تحریر سے بچوں کو ڈالڈا ایڈوائزری کی تصویر بہت بھائی۔ اس بار ویک اینڈ پر بہت اچھی دلچسپ معلومات ہیں۔ آمنہ محمود۔ ٹھٹھہ جام

کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس اچھے ہیں

ڈالڈا دسترخوان کا ہر شمارہ اپنے پڑھنے سے مزا دیتا ہے اس لئے خوش ہو کر اپنی رائے لکھ رہی ہوں مجھے فرائیڈ اور کرنز میں سیلن کی ٹپ سے متعلق نوٹ بہت اچھے لگے۔ گھرداری کے مضامین میں فریج کی عمر بڑھانے سے متعلق ہدایات بہت کارآمد رہیں۔ ریسپیز میں تل والا کڑاہی گوشت اچھا لگ رہا ہے۔ طیبہ یوسف۔ راولپنڈی

بہار آئی کہ ڈالڈا آیا

جشن بہاراں کے ساتھ ساتھ معلوماتی مضامین کا احاطہ کرتے ہوئے ڈالڈا کا دسترخوان کی بدلی ہوئی شکل ہمیشہ کی طرح دیکھنے کی مانند تھی۔ ریسپیز اور مضامین کا توازن بہت خوبصورت ہے۔ مضامین کی جزئیات بھی بہت اچھی ہیں۔ ڈالڈا اور گھیکوار اچھے لگے۔ دلچسپ مضامین میں بچوں کا صفحہ بہت ہی اچھا ہے۔ شاہدہ عروج۔ سکھر

ریستوران ریویو اچھا لگا

لاہور کا ریستوران آرائش مکن اپنے انداز کی خوبصورت جگہ ہوگی۔ آپ کے لکھنے کا انداز بھی بھا گیا ہے۔ روبینہ لیاقت۔ روہڑی

شیف مصطفیٰ کی باتیں لاجواب تھیں

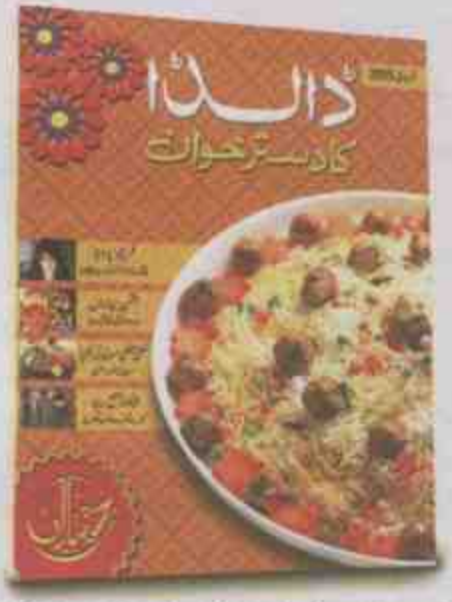
ایک زمانہ ہوا ہم بھی کراچی کے باسی تھے کبھی رنچھوڑ لائن میں شیف مصطفیٰ نے ہمیں آلمنڈ کیک بنانا سکھایا تھا آپ نے اک طویل عرصے بعد ہمیں ہمارے بچپن سے ملوا دیا۔ شکریہ ڈالڈا ہمیں یہ شمارہ اب تک محفوظ ہوا ہوگا رکھوں گی۔ ریسپیز میں بنزی کوفتہ تیاری اچھی لگ رہی ہے۔ سندھی کڑھی بھی خوب ہے۔ صائمہ شاہ۔ میانوالی

ڈالڈا ایڈوائزری کے نوٹ توجہ طلب ہیں

ایک شاندار اپ جس کا مدتوں سے مجھے انتظار تھا کہ اگر کریم موجود نہ ہو تو کافی پاؤڈر کو کیسے پہچانا جائے آپ نے مجھے ایک بڑی الجھن سے نجات دلا دی۔ پیٹر ایلیجی کوتو میں نے اکثر سردیوں کے موسم میں دروازوں سے آنے والی آوازوں کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا ہے واللہ جواب نہیں آپ کے نوٹس کا۔ نجمہ منظور۔ ملتان

افسانہ اور غزلیں اچھی لگیں

کتب کے تعارفی سلسلے میں شام غریباں اور جیسا میں نے دیکھا پر تبصرہ پسند آیا۔ جیلانی بانو کا افسانہ یہ کون ہنسا اور ڈاکٹر نزہت عباسی کی غزل بہت خوبصورت تھی۔ رسالہ تو پورا ہی لاجواب ہے۔ اللہ کرے زور قلم اور زیادہ! نمی ہاشمی۔ مظفر گڑھ



نئے پیٹرن کو خوش آمدید

جشن بہاراں جشن فروری 2015 کے شمارے میں کی گئی تبدیلیاں لگاہوں کو اچھی لگ رہی ہیں۔ ایک ڈائجسٹ میں کن کن مضامین اور موضوعات کا احاطہ کرنا چاہئے آپ کی نظر سے بہتر کوئی نہیں جانتی ہے۔ آئندہ بھی کوشش کیجئے کہ ایسے ہی دلچسپ انداز سے رسالے کو سجایا سنوارا جائے۔ رنج زیبا، گھرداری، کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیز بہت جاندار اور دلچسپ سلسلے ہیں۔ کیا کہنا پیٹرن آئندہ بھی دیکھنے کو ملے گا۔ طیبہ ہاشم۔ فیصل آباد

شیف اور ڈاکٹر کے انٹرویوز پسند آئے

شیف مصطفیٰ کریم نے ڈالڈا کا دسترخوان کے پلیٹ فارم سے جانا مگر ان کی باتیں خوبصورت تھیں۔ ڈاکٹر نازیہ کا انٹرویو اچھا لگا۔ معلوماتی تھا اور نوجوان بچیوں کے چہروں اور جلدی مسائل پر انہوں نے دلچسپ معلومات مہیا کی۔ ایسے انٹرویوز کم شائع ہوتے ہیں مگر جب بھی ہوتے ہیں پڑھ کر علم میں اضافہ ہوتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ شمع پروین۔ لاہور

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

FREE COOKING COURSE
http://cookingcourse.blogspot.com/

23 مارچ

یوم قرارداد پاکستان

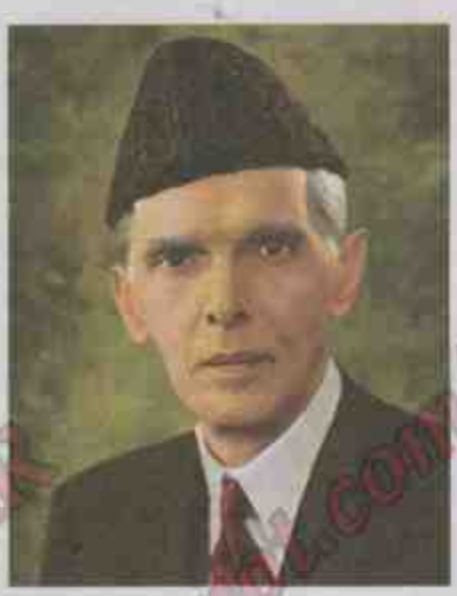
ہمارا تاریخی نشان خیر... مینارِ پاکستان

[illegible] کے لئے بنائے گئے۔ پھر ان کی حیثیت [illegible] کے مینار پاکستان [illegible] کے لئے [illegible] بنائے گئے۔ [illegible] مینار پاکستان بھی [illegible] تحریک آزادی کی [illegible] کی سرفروشی کا [illegible] ہماری [illegible] کا نشان [illegible] ہے۔ مینار پاکستان آج بھی [illegible] دہشت کی علامت [illegible] پاکستان ایک قومی [illegible] ہے [illegible] تعمیر کیا گیا ہے جہاں 23 مارچ 1940ء [illegible] میں [illegible] مسلم لیگ کے اجلاس میں [illegible] قرارداد پاکستان منظور ہوئی [illegible] پاکستان [illegible] ہے۔ اسی جگہ اس وقت [illegible] کیے گئے جو کہ سلطنت [illegible] کا حصہ تھی۔ مینار پاکستان 18 [illegible] بلند ہے [illegible] 196 فٹ [illegible] کے لئے 32 [illegible] میں [illegible] اس کے [illegible] بھی نصب کی گئی ہے۔ مینار پاکستان کی [illegible] پر قرارداد پاکستان کی تاریخ 23 مارچ 1940ء [illegible] ہے۔ مینار پاکستان کی دوسری اور تیسری منزل کے درمیان [illegible] ہے۔ مینار کا کچھ حصہ [illegible] کی بیلوں سے مشابہت رکھتا ہے اس کی سنگ مرمر کی دیواروں پر قرآنی آیات [illegible] اور [illegible] کے اقوال اور مسلمانوں کی آزادی کی [illegible] ہے۔ اس کے علاوہ قرارداد پاکستان کا مکمل متن بھی [illegible] اور بنگالی [illegible] میں اس کی دیواروں پر کندہ کیا گیا ہے۔ مینار پاکستان کے احاطے میں پاکستان کے قومی ترانے کے خالق حفیظ جالندھری کا مزار بھی ہے۔ مینار کے اطراف خوبصورت سبزہ زار، فوارے، راہداریاں اور ایک جھیل بھی موجود ہے۔ ہر سال اس پر شکوہ عمارت کا کسی کوئی ثانی نہیں ملتا۔ ہم اس مینار کی سرفروشی کی قیمت ادا نہیں کر سکتے۔ آزادی اور [illegible] وطن کے لئے ہماری [illegible] سال کی [illegible] میں قبول ہوئی نہیں [illegible] جو ہم نے [illegible] ان پر [illegible] دیئے گئے۔ ان [illegible] میں سرفروشی [illegible] ہے اس کے لئے اٹھے ہوئے دو ہاتھوں میں سے ایک ہاتھ [illegible] کی لاج [illegible] ہے۔ آج وطن عزیز دہشت گردی کی لپیٹ میں ہے۔ یوم قرارداد پاکستان کے اس تاریخی حیثیت والے روز دعا کیجئے کہ ہماری صفوں میں اتحاد رہے۔ ہم فرقہ پرستی اور انتہا پسندی کے عفریت سے نمٹنے میں کامیاب ہوں۔ ہمارے بچے ہمارے کل کی امید ہیں مستقبل کے رہنما، ہماری معصوم اولادیں اس وطن کو پھلتا پھولتا دیکھیں کہ پاکستان ہم سب کی جان ہے، فخر ہے اور جائے امان ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ اس کی ہر آن حفاظت کرے (آمین)

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

بانی پاکستان قائداعظم کے محبوب ہل اسٹیشنز

23 مارچ یوم قراردادِ پاکستان جب جب آتا ہے امید کی ایک شمع روشن ہو جاتی ہے۔ جس آزاد مملکت کا خواب دیکھا گیا تھا اور جسے اپنی آرزوؤں کا مسکن بنایا گیا وہ لاکھوں مسلمانوں کی قربانیوں کے بعد وجود میں آیا۔ قائداعظم اور پاکستان ایک تصویر کے دو رخ ہیں ایک لڑی میں پروئے ہوئے دو موتی ہیں۔ قائد کو ہم بطور مدبر، ماہر قانون اور سیاستدان کی حیثیت سے جانتے ہیں لیکن ہم میں سے بہت سے قارئین قائداعظم کے حس لطیف اور تفریحی سرگرمیوں سے ناواقف ہیں آیئے ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات کی مدد سے آپ کے پسندیدہ تفریحی مقامات کی سیر ہم سب بھی مل جل کر کریں۔



قائداعظم کو پہاڑی مقام پسند تھے خواہ وہ ملک کے کسی حصے میں ہوں چاہے مری گلیات، مری کوئٹہ یا زیارت کے دوران سب جگہوں پر پہاڑ کی چوٹیوں پر جاتے تھے۔

مری کے ملا بارش کا علاقہ شہر سے ہٹ کر ایک اونچے پہاڑ پر واقع ہے۔ یہاں کی بارش دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ ڈیل اور پام کے درختوں پر جھومتے ہوئے پتے ایسا لگتا ہے جیسے تالیاں بجا رہے ہوں۔ لوگ چھتریاں تانے ادھر ادھر بھاگتے لگتے ہیں۔ پتے اور پھل پھول بیچنے والے اپنی چھتی پھرتی دکانیں گھسیٹتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔

قائداعظم کی ذاتی رہائش گاہ ماؤنٹ پلیزنٹ روڈ پر تھی۔ آج وہاں گھر بنے ہوئے ہیں۔ کراچی بھی ان کی پسندیدہ جگہ تھی یہیں وہ پیدا ہوئے اور مری کی طرح یہاں بھی انہیں ساحلی علاقہ پسند تھا۔ کیکی میں انہوں نے وکالت شروع کی تھی اور پھر اس حسین ملک پاکستان کو دنیا کے نقشے پر لانے کی خاطر انہوں نے اپنا سب کچھ قربان کر دیا۔ قائداعظم کی بصیرت ہی کے طفیل ہمیں یہ وطن ملا جس میں پہاڑ، دریا، گلستان، ریگستان، تاریخی عمارات، قدیم مساجد اور دریا کے ساتھ ساتھ چاروں موسموں کے پھل اور سبزیاں یہ سب نعمتیں میسر آ گئیں۔

سوات، کاغان، مری اور زیارت جیسے ہل اسٹیشنز قائداعظم کو بہت بھاتے تھے۔ زیارت سطح سمندر سے 8200 فٹ کی بلندی پر واقع ہے اس لئے موسم گرما میں بھی یہ پرفضا مقام ہر وقت سرد رہتا ہے۔ سالہا سال سے صوبہ کے بیکروں درخت یہاں تعلیم کے لئے خاموش ایستادہ ہیں کہ یہاں 20 ویں صدی کے عظیم رہنما کے سانسوں کی مہک رچی بسی ہے۔

تقسیم ہند سے قبل متحدہ پنجاب کے امراء اور رؤسا کے لئے شملہ اور مری پسندیدہ تفریحی جگہیں تھیں۔ یہاں کی آب و ہوا بڑی طاقت بخش تھی۔ شملہ میں بھی آپ کو

حکومت ہند کے موسم گرما کا دارالحکومت تاریخ کے ایک اہم باب کے طور پر یاد رکھی جائے گی۔ کے ایچ خورشید کی تصنیف "قائداعظم کی یادیں" میں یہ رقم ہے کہ مسٹر جناح سیسل ہوٹل کے سوئٹ نمبر 812 میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ یہاں کا مخصوص کمرہ تھا۔ وہ جب بھی شملہ آتے یہیں قیام کرتے۔ اس ہوٹل میں ہندوستان کے امیر کبیر لوگوں کے علاوہ راجے مہاراجے، وائسرائے اور مجلس

چنڈی گڑھ سے اس کے ذریعے کالا شیشن چلے جاتے یہاں سے شملہ دیکھنے جہاں ہندوستان کی چند بہت خوبصورت فلمیں بھی بنائی ہیں۔ یہ سفر کے اس جنت ارضی کو دور سے دیکھنے کا لطف لیا جا سکتا ہے۔ دیکھنے والے جتنی جاتی سرزمین سیاحوں کو خوش آمدید کہتی ہے۔

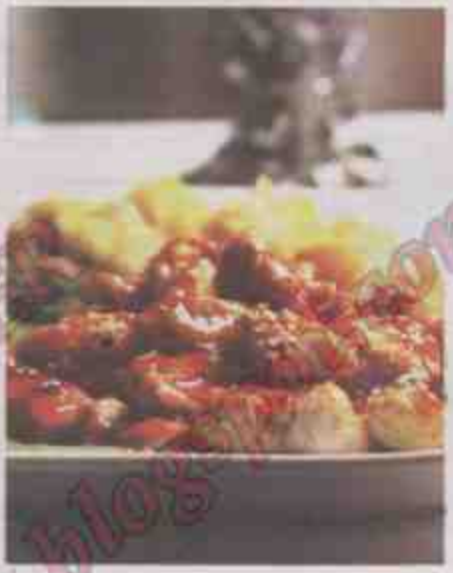
تقسیم ہند کے موقع پر شملہ کانفرنس تاریخ کے ایک اہم باب کے طور پر یاد رکھی جائے گی۔ کے ایچ خورشید کی تصنیف "قائداعظم کی یادیں" میں یہ رقم ہے کہ مسٹر جناح سیسل ہوٹل کے سوئٹ نمبر 812 میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ یہاں کا مخصوص کمرہ تھا۔ وہ جب بھی شملہ آتے یہیں قیام کرتے۔ اس ہوٹل میں ہندوستان کے امیر کبیر لوگوں کے علاوہ راجے مہاراجے، وائسرائے اور مجلس

قانون ساز کے اراکین ٹھہرا کرتے تھے۔ شملہ کانفرنس کے دوران میں لی گئی چند تصاویر میں آپ نے تیرا سرمئی رنگ کا سوٹ اور ٹیب پہنا ہوا تھا۔ سر ذوالفقار علی خان کی اہلیہ مسز جناح کو اپنے گھر سے کھانا بھجوایا کرتی۔

مری گھر میں وہ گیلے پہاڑوں کی وادی میں شہر سے دور کوئک ہی بنگلے میں ٹھہرے جہاں سے ڈل جھیل کا حسین نظارہ کیا جا سکتا ہے۔ آپ سیر کے لئے گھر سے نکل جاتے تھے جہاں اکثر گھوڑے پر سواری کیا کرتے تھے۔

آپ کے آخری دنوں کی زیارت جیسے پرفضا مقام پر گزرے۔ ان کے پالتو کتے "گلے" زیارت بہت پسند تھے۔ ایک خوبصورت شہر بنایا جا سکتا ہے جس میں ہوٹل، بنگلے اور باغیچے ہوں۔ میں اس طرح کے خواب دیکھتا ہوں۔ قائداعظم پاکستان کی سیر کا یہ ہی خواب تھا۔ لیکن یہ زیارت سے متعلق ہی یہ خواب پورا ہو جائے (انشاء اللہ)

ڈالڈا سن فلاور آئل



ڈالڈا معیار کی علامت، صارفین کے لئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں وقت اور صحت کی بدلتی ہوئی ضروریات سے ہم آہنگ اعلیٰ ترین معیاری حامل مصنوعات کی تیاری اور باسہولت فراہمی کے حوالے سے نسل در نسل ماؤں کا پسندیدہ برانڈ رہا ہے۔ ہماری زندگی میں ڈالڈا کی اہمیت صرف یہیں تک محدود نہیں ہے بلکہ خاندان صحت تغذیہ اور تغذیہ اور امور خانہ داری جیسے اہم موضوعات پر معلومات کی فراہمی کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان پسندیدہ جریدہ شمار کیا جاتا ہے۔ اس میں انواع واقسام کے جدید اور روایتی کھانوں کی تراکیب معلوماتی مضامین آسان اور کامیاب گھرداری کی تربیت کے گھن میں منفرد نیز معروف سلسلے ہیں۔ اسی طرح کلاسیکی ادب، ممتاز شعراء کا منتخب کلام سیر و سیاحت شوبیز اور انٹرویوز اسے مکمل فیملی میگزین بناتے ہیں۔ گھر کے تمام افراد کی دلچسپی کا محور یہ ماہنامہ بڑی تعداد میں ہر عمر اور شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین میں بھی مقبول ہے۔ قارئین کی بڑی تعداد معلومات کے حصول، بہتر طرز زندگی کے اصول اور سلیقہ داری اور غیر ملکی کھانوں کی تراکیب سے مستفید ہوتی ہے۔ ماہنامہ گھر ان پرخلوص سلسلوں میں ڈالڈا سن فلاور صحت اور لذت کی دنیا میں صبح کی تازگی اور روشنی کی دلکش کرن کی مانند ہے جس نے گھر کے ہر فرد کی زندگی میں صحت کے اصول اجالے بکھیر دیے ہیں۔ اس میں موجود ضروری غذائی اجزاء وٹامنز اور میگا نیوٹرینٹس بھی کیا جاتا ہے صحت کے لئے ناگزیر ہیں۔ اومیگا ۳ اور اومیگا ۶ صحت کی حفاظت اور انسانی نشوونما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں لہٰذا ان کے حصول کے لئے ہماری روزمرہ خوراک میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہونا ضروری ہیں جو کہ دن بھر کے کھانوں کا حصہ ہو۔ یہ دماغی نشوونما اور کارکردگی، امراض قلب سے بچاؤ، ذیابیطس اور جوڑوں کی تکلیف جیسی کیفیات سے تحفظ کے لئے مفید ہیں۔ یہ جسم انسانی میں D-۶ اور D-۸ تشکیل از وقت ان رسوبی ذخائر خون ایکسیلن کی اقسام جیسے پیچیدگیوں سے حفاظت فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں نیز آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے مفید ہیں۔

بہتر صحت کے حصول میں مرکزی اور بیشتر افراد وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف نظر آتے ہیں لیکن اکثر اپنا مطلوبہ وزن کی حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس صورتحال کی دیگر وجوہات کے علاوہ بڑی وجہ ذاتی معلومات یا گھر والوں اور دوست احباب کے مشورہ پر عمل پیرا ہونا بھی ہو سکتا ہے جو کہ جسم کو ضروری غذائیت کی فراہمی کے راستے میں حائل ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کے ڈائیٹ پلان پر عمل کرنے والے افراد وزن کم کرنے میں کامیابی حاصل کر بھی لیں تو دوسری جانب ضروری غذائیت کی کمی ان کی صحت کارکردگی اور حتیٰ کہ مزاج پر بھی انتہائی منفی اثرات مرتب کرنے کا موجب ہو سکتی ہے یا پھر غالب امکان ہے کہ ایک دن ایسا بھی آئے کہ جب بہتر صحت کے حصول کو بالائے طاق رکھ دیا جائے اور معیار اور مقدار کو نظر انداز کرتے ہوئے جو چاہیں جب اور جتنا چاہیں کھائیں کی ڈگر اختیار کر لی جائے۔ لہٰذا متوازن خوراک اور متحرک طرز زندگی کے اصول کو اپنانا دانشمندی ہے ساتھ ہی خورد و نوش میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء کا خالص اور معیاری ہونا اولین شرط ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل ڈالڈا کی انتہائی تکنیکی ٹیکنالوجی و سہولتوں پر مبنی مہارت اور جدید لوازمات ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں لیپس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ میں تیار کئے گئے کھانے غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتے ہیں اب ہم پسندیدہ و روایتی کھانوں کا انتخاب کریں یا دیسی و بدیسی کھانوں سے موضوع ہوں ڈالڈا سن فلاور آئل اور بہتر شیلف کا تحفہ گھر بھر کی صحت کے لئے ہے۔ آج کے مشکل زندگی میں قدم قدم پر کئی جہاں بے شمار خوشیاں ہماری منتظر ہیں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

ڈالڈا
کا دسترخوان

یوم خواتین...

صنفی مساوات کا عالمی دن

پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ کہا جاتا ہے۔ یوں تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متعصبانہ سلوک روا رکھا جاتا ہے لیکن پاکستان میں طبقہ زیریں میں بیدردیہ باکی صورت میں موجود ہے۔ مرد حکمرانوں کی طرح عورتوں کو اپنا پابند کرتے ہیں ان کے فیصلوں سے نظام چلتے ہیں خواہ وہ تجارتی و کاروباری امور ہوں یا گھریلو ہی با اختیار کہلاتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ صنفی امتیاز ختم کئے بغیر کوئی قوم ترقی نہیں کر سکتی۔ عورت بھی خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتی ہو معاشی طاقت اور جذباتی آسودگی چاہتی ہے۔ وہ غیر معمولی ہے اور کامل مرد بھی۔ تاہم ہر شعبے میں استحصال اور حق تلفی کا شکار ہوتی ہے۔ پاکستان میں تو پارلیمنٹ میں پہنچنے والی خواتین بھی پارٹیوں کے فیصلوں اور مفادات کے سامنے بے اختیار ہوتی ہیں مگر یہ بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑ سکیں۔

8 مارچ کا تاریخی پس منظر

امریکہ کے شہر نیویارک میں ملازمت پیشہ خواتین نے پہلی بار بڑی تعداد میں جلوس نکالا۔ وہ اپنی آواز ایوانوں سے مطمئن نہیں تھیں اس جلوس کو حکومتی مشینری نے گھڑ سوار دستوں سے کچل کر رکھ دیا۔ کئی سو خواتین نے اپنی جان سے ہاتھ دھوئے زخموں کے دار سے مگر تحریک کی جان چل نسائی شعور کے ادراک کی وجہ سے تاریخ کے ورقوں پر کندہ ہو گئی۔ آج بھی دنیا بھر کی ترقی پسند خوشحال محنت کش اور غریب ہر طرح کی خواتین اس Cause کو آگے بڑھانے کے لئے ریلیاں نکالتی ہیں سیمینار منعقد کریں، اداروں اور گھر گلیوں کی مدد سے عزت عکس اور اعتماد کے لئے لڑی جانے والی جنگ کی منظر کشی کرتی ہیں۔

• **توانشان عزم عالیشان**

پاکستان کے شہر فیصل آباد سے تعلق رکھنے والی ربیعہ فریدی کو اقوام متحدہ کی جانب سے Youth Courage Awards 2014 سے نوازا گیا۔ اس کے ساتھ ہی انہیں Globel Youth Ambassador for Education نامزد کیا گیا۔ انہوں نے اقوام متحدہ کے Forum پر پاکستانی خواتین کے شاندار کردار کو سراہا۔ ان کا کہنا تھا کہ پاکستانی خواتین اپنی بہتری اور ترقی کے لئے کئی محاذوں پر جنگ لڑ رہی ہیں۔

• **ملیحہ لودھی** معروف پاکستانی سفارتکار اور پاکستانی ہائی کمشنر رہی ہیں اور امریکہ میں سفارتی امور نبھانے کے بعد انہیں اقوام متحدہ میں پاکستان کی مستقل مندوب تعینات کیا گیا۔

• **عاصمہ جہانگیر** ہر صنف کے انسانی حقوق کے لئے آواز بلند کرتی چلی آئی ہیں۔ حال ہی میں سویڈن کی حکومت نے انہیں Right livelyhood Award دیا۔

• پاکستان کی عالیہ حکمراں جماعت (ن) لیگ کی ماروی میمن نے عورتوں پر ہونے والے گھریلو تشدد پر سول سوسائٹی این جی اوز اور حقوق نسواں کی تنظیموں کے ساتھ مل کر اسمبلیوں میں پاس ہونے والے قوانین پر عملدرآمد کرایا۔

• **حبیبہ سید** پشاور میں 150 مرد پولیس اسٹیشنز میں سے واحد خاتون وکیل استغاثہ ہیں۔ آپ نے الڈا کا دسترخوان سے ہونے والی ایک تحریک میں معاشرے کے روایتی تصور کے برعکس ایک عام خاتون کے تعمیری مقاصد کی تکمیل کے لئے جدوجہد کو کامیابی سے ہمکنار ہونے کی خواہش کا اظہار کیا۔ حبیبہ نے ایک قدامت پسند گھرانے کی روایات کے خلاف قانون کی پڑھائی کرنے کا ارادہ ظاہر کیا تو سب سے پہلے گھر والوں کی مخالفت کا سامنا کرنا پڑا لیکن انہیں اپنے روشن خیال بھائی کی حمایت کی وجہ سے اپنے والد سے آگے تک پڑھائی جاری رکھنے کی اجازت مل گئی۔ پولیس اور پراسیکیوشن کے شعبوں میں پڑھی لکھی عورتوں کا تناسب بہت ہی کم ہے البتہ معاشرے میں دھیرے دھیرے ان کی موجودگی کو قبول کیا جا رہا ہے۔ حبیبہ اپنے خاندان کی پہلی لڑکی ہیں جنہوں نے تعلیم حاصل کی ہے۔

• **طاہرہ یعسوب** کوئٹہ بلوچستان کی پہلی خاتون پولیس پرسنل ٹرانسفر کی ذمہ داریاں سونپی گئیں۔ ٹریفک پولیس آفیسر کی حیثیت سے طاہرہ نے کئی خواتین ڈرائیورز کو ڈرائیونگ کی بنیادی تربیت دی ہے۔ آپ پاکستان اور اقوام متحدہ کے Peace Keeping Mission میں دو بار حصہ بھی لے چکی ہیں۔

• **ماریہ طور پیکی** وزیراعظم وقت پاکستان کی نمبر ایک اسکواش کی کھلاڑی ہیں۔ جنوبی کوریا میں منعقد ہونے والی ایشین گیمز میں پاکستانی دستے میں شامل طور پیکی وزیر نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ آپ کا کہنا ہے کہ میں نے ابتدا میں لڑکوں کی طرح کے لباس اور حلیے کے ساتھ دیت اسٹک کی اور اپنی عمر کے لڑکوں کو حقارت حسن میں شکست دی تاہم بعد میں والد کے کہنے پر اسکواش کھیل۔ پاکستان آہستہ آہستہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ایسے لوگ بیشتر ہوتے ہیں جو منطق سے بات کرتے اور ہم منطق کو رد کرنے والوں کے درمیان رہ کر اپنی خدمت قائم کر رہے ہیں۔

ان تمام عورتوں اور بچیوں کی زندگی میں بے چینی اور ناکامی کا خوف باقی نہیں رہا ہے۔ کل دنیا کی وسعتیں بانہیں پھیلائے اپنی آغوش میں سمیٹ لینے کو تڑپ رہی ہیں۔

آج کا پاکستان ملالہ کا پاکستان ہے

سوات کی ایک ایسی لڑکی جس پر شدت پسندوں نے گولیاں برسائیں اور چاہا کہ وہ لڑکیوں کی تعلیم کے حق میں آواز بلند کرے لیکن شاید کی طاقت تھا جب خدا نے ملالہ کی صورت میں دنیا کو پاکستان کا روشن چہرہ دکھایا۔ 2014 میں ملالہ کو امن کا نوبل انعام دیا گیا۔

باعث فخر ہیں ہماری خواتین

ہماری خواتین خاندانی اور گھریلو معاملات کے ساتھ ساتھ ریاست اور مملکت کے نظم و نسق میں برابر کا حصہ طلب کر رہی ہے یعنی ایسی سلطت جس پر مرد ہزار ہا برس سے بلا شرکت غیرے حکومت کر رہے تھے اب ان کے ہاتھ سے نکل رہی ہے۔ برصغیر کی عورتوں نے سائنس ٹیکنالوجی فنون لطیفہ ادب اور دیگر تکنیکی ہنر مندیوں میں خود کو منوا لیا ہے۔ تاہم یہ جدوجہد ہنوز جاری ہے۔

عائشہ فاروق

پہلی پاکستانی خاتون ہیں جنہوں نے فائٹر پائلٹ کے شعبے کو اپنا اور نمایاں کارکردگی کے ساتھ پاکستان ایئر فورس میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ 26 سالہ عائشہ کا تعلق مظفر علی پنجاب کے شہر جلالپور سے ہے۔

نومیرہ سلیم

آپ پہلی خاتون پاکستانی خاتون ہیں۔ 2006ء میں فائٹر سٹرکرنے کے اعزاز کے ساتھ ساتھ آپ شعبہ تدریس سے بھی وابستہ رہی ہیں۔

سمین شاہد

پبلک ایڈمنسٹریشن میں اعلیٰ نمبر لینے پر سمین شاہد کو بارہ ویں جماعت نے 2009ء میں OFID اسکالرشپ سے نوازا تھا۔

شازیہ سکندر

لاہور کے NCA سے فارغ التحصیل ہونے والی آرٹسٹ نے سوئیٹزرلینڈ کے شہر جنیوا میں تنگین کاری (جاپان اور دھاگا) میں معروف مصنفین کے ساتھ تصویری نمائشوں میں حصہ لیا اور بین الاقوامی ماہرین سے خراج تحسین پایا۔

روشن خان

آپ پہلی خاتون جیولاگ ہیں جو زیر آب غوطہ خوری میں کمال کی مہارت رکھتی ہیں اور بین الاقوامی کھیلوں کے مقابلے میں پاکستان کے پرچم کو بلند کرنے کی خواہاں ہیں۔

پروین سعید

صحافت میں ماسٹرز کرنے کے بعد سماجی و فلاحی مقاصد کے لئے زندگی وقف کر دینے والی اس بہادر خاتون کی عظمت کو سلام پیش کیجئے کہ اس ہوش ربا مہنگائی کے دور میں بھی کراچی کے پسماندہ علاقے کورنگی میں 5 روپے میں پیٹ بھر کے کھانا مہیا کر رہی ہیں۔ سینکڑوں افراد دن میں دو وقت سستا کھانا پروین کے اپنے گھر سے حاصل کر رہے ہیں۔ خدمت خلق کے لئے ہمہ وجہاں کا رشتہ استوار رکھنے میں اس خاتون کا کردار کبھی نہیں بھلایا جا سکتا۔

نائزہ خان

2011ء میں آپ کو امریکہ میں Prince Clause ایوارڈ دیا گیا۔ انٹرنیشنل آرٹ میں پاکستان کا بہترین تصور پیش کرنے والی آپ پہلی آرٹسٹ قرار پائیں۔

مہک گل

صرف 8 برس کی عمر میں شطرنج کھیلنا شروع کر دیا اب ان کی عمر 13 برس ہے اور وہ پاکستان کی لیڈنگ شطرنج کی کھلاڑی ہیں۔

READING CORNER
www.facebook.com/readingcornerpk
www.readingcornerpk.blogspot.com

ڈالڈا
کا دسترخوان

International Women's Day

نام میں کیا رکھا ہے؟

بہت کچھ، ہماری پہچان، ہمارا حوالہ اور ہماری چاہت بھی

ایک پرانا گھسا پٹا سوال اپنے اندر آج بھی اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے کہ شادی کے بعد عورت کو اپنا نام تبدیل کر لینا چاہئے یا اپنے ذاتی حوالے کو برقرار رکھنے، رہنا چاہئے؟ نام ہماری شناخت ہے۔ والدیت ہماری پہچان مکمل کرتی ہے اور نکاح کے بعد عورت مرد کا لباس بن کر ایک گھونگھٹ کی اوٹ میں آ جاتی ہے۔

Feminist کی تحریک پرانی ہو چکی ہے کہ اب اس کا ذکر تاریخی حوالوں میں ملتا ہے۔ وہ خواتین جو برسوں پہلے چیخ چیخ کر مردوں کے برعکس ابھی تک ترقی پذیر ملکوں میں یہ نہ ہو سکا کہ عورت کی زندگی کا مصرف کیا ہے اور گھر یا باہر کی دنیا میں اس کی خدمات کا کتنا تناسب ہے۔ Victoria Ocampo نے وہ مغربی عورتوں کے تاریخی اجتماع میں کہا تھا "عورتوں نے اپنے بارے میں ہمیشہ مردوں کی گواہی چاہی اب انہیں چاہئے کہ اب اپنی گواہی خود دیں۔ اپنے اختیار کو استعمال کر کے شادی کے بعد شوہر کے نام کا اضافہ کریں یا نہیں اور اس کے لئے سسرال یا شوہر کی طرف سے دباؤ بالکل نہ ہو کیونکہ یہ کوئی ایسا جزا اسلامی مسئلہ نہیں کہ جس سے نسل انسانی کا اخلاق چلا ہوتا ہو"۔ ذیل میں ہم نے کراچی لاہور اور اسلام آباد کی چند سماجی و سیاسی شخصیات سے ایک پرانا سوال کیا ہے کہ آپ کا نام جدا یا نہیں تو کیوں؟

سائرہ شیروز (اداکارہ و ماڈل)

"میں نے تو شادی ہوتے ہی خود کو شوہر کے حوالے سے سوچا اور ان کے نام سے اپنی شخصیت کو مکمل جانا۔ یہ میری چاہت کا اظہار تو ہے ہی اور میرے اضافے کا سبب بھی ہے۔ ویسے ایک والدیت کی شناخت جو پیدا ہوتے ہی آپ کو ملتی ہے شادی کے بعد ایک ہی لمحے میں تبدیل کر کے اضافہ کرنا آسان نہیں ہوتا اب تک میرے شناختی کارڈ اور پاسپورٹ پر سائرہ یوسف ہی درج ہے"۔

محترمہ شیری رحمٰن (سیاستدان)

"مگر بڑی صحافت سے اپنا کیریئر شروع کرنے والی اس سابقہ وزیر کی رائے میں "نام ان خاندانوں میں اہم ہوتے ہیں جہاں عورت سسرال یا مرد پر انحصار کرتی ہے یا وہ اپنے میں احساس دلاتا ہے کہ وہ اپنے شوہر اور اس کی فیملی سے بے انتہا محبت کرتی ہے کیا نام بدلے بغیر اس محبت کا اظہار نہیں ہو سکتا۔ شوہر کے میرے شوہر اپنے ذات میں مکمل ہیں۔ انہیں کسی طرح کی علامتی نہیں کہ میں ان سے محبت نہیں کرتی' اصل میں میرا نام ہی میرا مکمل تعارف ہو سکتا ہے"۔

بیگم نسرین (پبلشر اور صحافی)

"میرا نظریہ تو یہی ہے کہ نام کو اتنا مسئلہ نہیں بنانا چاہئے۔ جو خواتین سربراہ کار اور معاشرے میں تبدیلی لانے والا کوئی خاص اثر رکھتی ہیں اور شادی سے پہلے بھی اسی حیثیت میں کام کرتی چلی آ رہی ہیں وہ اپنا نام کیوں بدلیں۔ انہیں اسی پرانے اور اپنے پہلے سے بنائے ہوئے نام کے ساتھ زندگی کا نیا سفر شروع کرنا چاہئے۔ نام سے کوئی بڑی تبدیلی واقع نہیں ہو جاتی۔ میں بھی بیگم نسرین ہوں سلیمی صاحب کی بیوی شوہر ہوں۔ یہ شوہر کا حق ہے کہ اس کے لئے بیگم نام کے ساتھ اضافہ کرنا ضروری کیوں ہوا یہ بات میری سمجھ میں نہیں آئی"۔

مینا ملک حسین (کالم نگار اور Lums کی ٹیچر)

"نام کا اضافہ کرنا آپ کی پہچان تو بنتا ہی ہے مگر یہ بچوں کی شخصیت پر بھی خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ میں شادی سے قبل بینک کی حیثیت سے کام کر رہی تھی۔ شادی کے بعد اور پھر بچوں کی پیدائش کے بعد حسین صاحب کے نام کے حوالے سے بہت سکون محسوس کرتی ہوں۔ بچوں کے نام کا آخری حصہ بھی ان کے والد حسین کا نام لگتا ہے میرے نام کے ساتھ بھی یہی نام ہے تو بچے اس تعلق میں خود کو ایک دوسرے سے بہت قریب محسوس کرتے ہیں جیسے ہم سب ایک لڑی میں پروئے ہوئے موتی ہوں۔

عروسہ ناز رانا (آرٹسٹ)

"یہ عورت کو اختیار دینا چاہئے کہ وہ شادی کے بعد اپنے نام کے ہمراہ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہے یا نہیں؟ میں Feminist تحریک سے متعلق نہیں بلکہ میں نے عمر کا ابتدائی حصہ برطانیہ میں گزارا ہے وہاں تاریخی حوالوں سے ایسی مثالیں ملتی ہیں جہاں انگریز عورتیں بھی شادی کے بعد اپنے نام کے ساتھ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہیں اب یہ دنیا بھر میں ہونے لگا ہے۔ برصغیر ہندو پاک بھی ایک طویل عرصے تک برطانوی سامراج کے زیر تسلط رہے ہیں اپنا یہ نام بدلنے کی روایت قدیم تاریخی تسلسل ہے کوئی نئی بات یوں بھی نہیں۔ ہماری دادیوں نانیوں نے بھی شوہروں کے حوالوں سے اپنا تعارف کرایا۔ ابھی میں نے تو رانا صاحب کے نام کو اپنے نام کا حصہ بڑی خوشی سے بنایا ہے"۔

ڈالڈا
کا دسترخوان

ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو نظر آتا ہے

دیس پردیس کے چار ریستورانوں کی واحد افسر تعلقات عامہ

یاسمین بانو ہمہ صفت شخصیت سے ملئے

میزبانی اور مہمانداری کا جذبہ اور تعلقات عامہ کی افسری تہذیب و تمدن کی مشکلیں وضع کرتے ہیں۔ کھانے کو کس طرح تیار کرنا چاہئے' کیسے کھانا پیش کیا جانا چاہئے۔ اپنی ثقافت اور ذہنی ترقی کے ساتھ کھانوں کو جدید رجحان کے مطابق کیسے پیش کیا جائے۔ ہم ریستوران میں کھانا کھانے کیوں جاتے ہیں؟ اس سوال کا جواب عملی شکل اور آداب کے ساتھ یاسمین بانو دیتی ہیں۔

یاسمین بانو اس وقت اسلام آباد کے چار ریستوران کی واحد افسر تعلقات عامہ ہیں آپ نے اپنا تعارف کراتے ہوئے کہا "ہم نے F.A کرنے کے بعد کسٹم سے متعلق ایک کمپنی میں ملازمت کی اور وہاں ایڈمن آفیسر کی حیثیت میں بہت عرصہ کام کیا۔ ہمارے پرنسپل کے گھر میں منعقد ہونے والی تقاریب میں کیٹرنگ کروانے کی ذمہ داری بھی ہم پر عائد کی گئی تھی اور اپنے خاندان کی تقاریب میں بھی دعوتوں کا مینیو بنانا اور پر تکلف ضیافتوں کا انتظام کرنا ہمارے ذمہ تھا۔ بات دراصل یہ ہے کہ ہم کچھ زیادہ دلچسپی سے اس میں ترتیب دیا کرتے تھے' اسی لئے جب دیس پردیس میں یہ ملازمت کا پیغام آیا تو ہم نے اسے ملازمت سے زیادہ خصوصی ذمہ داری سمجھ کر ایک خدمت سمجھ کر قبول کیا"۔

"کتنے عرصے سے آپ یہاں اپنی خدمات پیش کر رہی ہیں؟"

"یہ چھٹا سال ہے اور دل سے کام کرتے ہوئے وقت کا پتا ہی نہیں چلا"۔

"آپ کی خصوصی مہارت پکانے میں ہے یا انتظامی امور میں؟"

"دونوں میں لوگ ہماری صلاحیتوں کے معترف ہیں۔ ہم نے یہاں [illegible] کی ڈگری کا [illegible] کیٹرنگ کی تو اسلام آباد اور مری میں ہمارے مقابل کوئی [illegible] تھا۔ یہاں ہم کانٹی نینٹل کھانے پیش کرنے کی روایت قائم کر چکے ہیں۔ [illegible] ہے کہ انتظامی صلاحیتوں کی ذمہ داری اور بڑے پیمانے پر ریستوران کی دعوتوں کا اہتمام میں ہمیں اور دیس پردیس کو بہت سراہا گیا ہے"۔

"ریستوران اور شادیوں کی کیٹرنگ میں مہمان نوازی کی روایت اب بدل چکی ہے' بہت تخلیقی انداز اور جدت کے ساتھ کیٹرنگ ہونے لگی ہے آپ دیس پردیس کے معیار کو کیسے قائم رکھے ہوئے ہیں؟"

"اس کا عملی مشاہدہ دیکھنے کے لئے آپ کو اسلام آباد میں واقع ہمارے ریستورانوں میں مہمان بننا ہوگا۔ [illegible] جدید دور میں اخلاقی' تہذیبی اور ثقافتی حیثیت میں کیٹرنگ کے رجحان بدل چکے ہیں۔ ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو سامنے آ کر پکانے اور پیشکش تک ہر مرحلے میں نظر آئے گا۔ اسی لئے تو ہماری انتظامیہ نے چار ریستوران میں ہماری خدمات تقسیم کیا ہے۔ ہم نے بھی اپنے ذاتی تشخص' وقار' عزت نفس اور کام کرنے کے جذبے کے ساتھ کبھی سمجھوتہ نہیں کیا اور مختلف شعبوں میں اپنی خدمات [illegible] کرتے ہوئے بڑی عزت کمائی ہے"۔

READING CORNER
www.urdumovies.blogspot.com

ڈالڈا
کا دسترخوان

ڈے کیئر مراکز

آنے والے وقت کی اہم ضرورت ہیں

وقت کا بہتر استعمال کرنے والی خاتون **مریم باجوہ** سے ملئے

محترمہ مریم باجوہ باذوق، خوش لباس، تعلیم یافتہ اور ملنسار ہونے کی شخصیت رکھتی ہیں۔ انہوں نے اپنے صحافیانہ کیریئر کا آغاز مختلف ٹی وی چینلوں اور ڈالڈا کا دسترخوان کی ادارتی ٹیم کی حیثیت سے کیا۔ آج کل وہ دارالحکومت اسلام آباد میں اپنے ڈے کیئر سنٹر میں یومِ خواتین کے موقع پر ان سے ہونے والی گفتگو شائع کی جا رہی ہے۔

"آپ کا تعارف؟"

"ایک پرعزم اور باہمت خاتون جو اپنے خاندان، معاشرے اور ملک کے لئے کام کرتا اور اپنے وقت کا مثبت استعمال چاہتی ہے۔"

"صحافت سے درس و تدریس اور پھر ایک ڈے کیئر کی چیف کیئر گیور (Chief Caregiver) اس سفر کے بارے میں بتائیں؟"

"عموماً اس طرح کے سوالوں کا ایک جواب دیا جاتا ہے کہ مجھے بچپن سے ہی کام کرنے یا بننے کا شوق تھا لیکن میرا معاملہ کچھ اس سے مختلف ہے کہ میرے راستے قدرت نے خود متعین کئے ہیں۔ بس پر وہ صرف ایک نیت اور خواہش تھی جو کہ میں نے منصوبہ بالا جواب میں بیان کی ہے۔ شوہر کے فورسز سے تعلق کی وجہ سے نہ صرف اندرون بلکہ بیرون ملک رہنے کے کئی مواقع ملے اور جہاں جہاں سے سیکھنے اور کام کرنے کا موقع ملا اس کو میں نے پوری طرح استعمال کیا۔ ابھی جو میں نے ڈے کیئر شروع کیا ہے اس کام میں آنے سے قبل میں نے امریکہ سے (Early Childhood Education) میں ڈگری لی ہے اور پھر وہاں کام کر کے تجربہ حاصل کیا ہے۔

"یہ بزنس ہے یا مکمل طور پر مجھ داشت کی ایک کمٹمنٹ؟"

"یہ وہ بزنس ہے جو کہ مکمل کمٹمنٹ کے ساتھ شروع کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں ایمانداری اور خلوصِ نیت اس بزنس کی بنیاد ہونی چاہئے کیونکہ والدین آپ پر مکمل بھروسہ کر کے ہی آپ کے اپنی متاعِ عزیز یعنی اپنے بچے چھوڑ کر جاتے ہیں۔ اس بزنس میں آنے کے بعد میں نے دنیا کو ایک نئے زاویے سے دیکھا ہے۔

"ان تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کیا آپ کے پاس تربیت یافتہ عملہ موجود ہے؟"

"جی ہاں! میں نے Caregivers کی تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویشن رکھی ہے۔ ان میں سے کچھ موجودہ ٹرینڈ بھی ہیں چونکہ میں خود بھی موجودہ ٹیچر کے طور پر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بچوں کی ان ریاضت ٹریننگ بھی کافی رہی ہے۔ ہمارا ایک مکمل نصاب (Curriculum) ہے اور ہمارا دن ایک پلان، روٹین اور پروگرام کے مطابق گزارا جاتا ہے۔ بچوں کی تمام ایکٹیویٹیز بھی رکھی جاتی ہیں جس میں ان کی تربیت ہوتی ہے۔"

"ایمرجنسی کی صورت میں کیسے Deal کریں گی؟"

"میں نے ابتدائی طبی امداد اور CPR کی تربیت لے رکھی ہے۔ اول تو حادثہ کوشش ہوتی ہے کہ بہت پیار بچے سنٹر میں نہ آئیں جب کہ ایمرجنسی کٹ بھی رکھتا ہے تو والدین اس کی دوا اور تمام احتیاطیں ہمیں بتانے کے پابند ہوتے ہیں۔ ہم کوئی بھی دوا بغیر والدین کی اجازت کے بغیر نہیں کرتے۔ ویسے امریکہ کی طرح ہمارے پاس زیادہ تر بچے ڈاکٹرز کے ہی ہیں۔ اس لئے ہم ہر وقت رابطے میں ہوتے ہیں۔ ویسے والدین سے ایمرجنسی علاج کے لئے Authorization فارم بھی سائن کروایا جاتا ہے۔ جس میں وہ اپنے فیملی ڈاکٹر کا نمبر وغیرہ بھی درج کرتے ہیں۔ دوا، خوراک سے متعلق ایمرجنسی کے بارے میں بھی معلومات والدین سے داخلے کے وقت ہی لے لی جاتی ہیں۔"

"آپ کے پاس کس عمر کے بچے آتے ہیں اور آپ ان کو کیا کیا سہولتیں فراہم کر رہی ہیں؟"

"ہم تین ماہ سے تین سال تک کے بچے ڈے کیئر میں لے رہے ہیں۔ ڈھائی سال سے زائد عمر کے بچوں کی ابتدائی تعلیم بھی ہم شروع کروا دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ابتدائی کلاسوں کے بچے جو اسکول سے جلد فارغ ہو جاتے ہیں والدین ان کو بھی ہمارے پاس چھوڑ جاتے ہیں۔ ان کو ہم ہوم ورک کرا دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان بچوں کو تازہ دم بھی کر دیا جاتا ہے۔ ان کی عمر کے حساب سے ان کو مختلف ایکٹیویٹیز بھی کروائی جاتی ہیں۔"

"آپ کے خیال میں خواتین کو اضافی آمدنی اور خوشحال مستقبل کے لئے ملازمت یا بزنس کرنا چاہئے؟"

"اگرچہ میرا بزنس تو جب ہی چلے گا اگر خواتین زیادہ سے زیادہ ملازمت کریں گی لیکن ساتھ ہی خواتین کو یہ بھی مشورہ دوں گی کہ ان کا گھر اور بچے ہی ان کی اولین ذمہ داری ہیں۔ اگر ان کے شوہر بخوبی اپنی ذمہ داری پوری کر رہے ہیں تو محض شوق یا وقت گزاری کے لئے گھر اور بچے نہ چھوڑیں۔ اگر شوہر بیمار ہیں یا کچھ مجبوری کر لیا جاتا ہے اور مقابلے کی دوڑ سے اپنا جانے تو بہت سی مائیں اپنے بچوں کے بچپن کے خوبصورت دنوں سے محروم ہو سکتی ہیں۔ دوسری صورت یہ ہے کہ بچے بڑے ہو جائیں تب مائیں کوئی جز وقتی ملازمت کرنا چاہیں کر لیں مگر گھر اور اپنے پیاروں سے رشتہ ہر دم ہر لمحے استوار رکھیں۔"

"آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟"

"میں نے کام کا آغاز شروع کیا جب میرے سب سے چھوٹے بیٹے نے اسکول شروع کیا۔ میری کوشش رہی کہ میں اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانے میں گزارا وقت بھی میں عموماً شام کی کلاسز لیتی تھی۔ اب میرے شوہر گھر پر بچوں کی دیکھ بھال کرتے تھے۔ اس بزنس میں چونکہ کام کے اوقات بڑھ کر صبح سات سے شام پانچ بجے تک جا پہنچے ہیں اور اب میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں وہ اپنی یونیورسٹی، کالج وغیرہ سے تقریباً اسی وقت گھر لوٹتے ہیں اور گھر جانے کے بعد میرا وقت فقط ان کی پسند کے کھانے بنانے اور ان کے ساتھ گپ شپ میں صرف ہوتا ہے۔ آج میں جہاں جس مقام پر ہوں وہ میرے شوہر اور بچوں کی سپورٹ کے بغیر ممکن نہیں تھا۔ وہ ہر جگہ ہر لمحہ میرے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔"

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

کھائیے پھل اور سبزیاں

رہئے بیماریوں سے دور

دنیا بھر میں گوشت کا استعمال بڑھنے لگا ہے جبکہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے دل کی بیماریوں، کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے کو روک سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق صحت مند زندگی گزارنے کے لئے روزمرہ کی خوراک میں سبزیوں کا استعمال بے حد ضروری اور صحت افزا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی 2.8% فیصد آبادی 17 لاکھ سالانہ ہونے والی اموات کی وجہ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کا مطلوبہ مقدار سے کم استعمال ہے۔ اس کے علاوہ Gastrointestinal Cancer سے ہونے والے 14% فیصد دل کے امراض سے ہونے والی 11% فیصد جبکہ اسٹروک سے ہونے والی 9% فیصد اموات خوراک کی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

WHO اور عالمی ادارہ خوراک کے عالمی معیار کے مطابق انسان کی خوراک میں یومیہ کم سے کم 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال (علاوہ آلو اور دیگر نشاستے والی سبزیوں کے) صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہے۔

American Journal of Preventive Medicine کے مطابق کم اور درمیانی آمدنی والے 52 ممالک کے 77.6% فیصد مرد اور 78.4% فیصد خواتین یومیہ مطلوبہ 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہیں کرتے۔ فی کس استعمال کے حساب سے 83 ممالک کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان ان ممالک میں سب سے کم ہے۔ پاکستان میں اوسطاً یومیہ فی کس 80 گرام جبکہ سالانہ 28.1 کلوگرام سبزیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اسی طرح پھلوں کا فی کس یومیہ استعمال 85 گرام جبکہ سالانہ 31.5 کلوگرام ہے۔ یوں ملک میں مجموعی طور پر یومیہ فی کس 165 گرام جبکہ سالانہ 59.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جاتا ہے جو عالمی ادارہ صحت کے کم سے کم مطلوب یومیہ 400 گرام کے مقابلے میں نصف سے بھی کم ہے۔

بھارت میں بھی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال مطلوبہ مقدار سے کم ہے لیکن پاکستان سے زیادہ ہے۔ بھارت میں سبزیوں کا فی کس استعمال 80.8 کلوگرام جبکہ پھلوں کا 51.5 کلوگرام ہے۔ یہ بھی طور پر بھارتی سالانہ 132.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتے ہیں۔

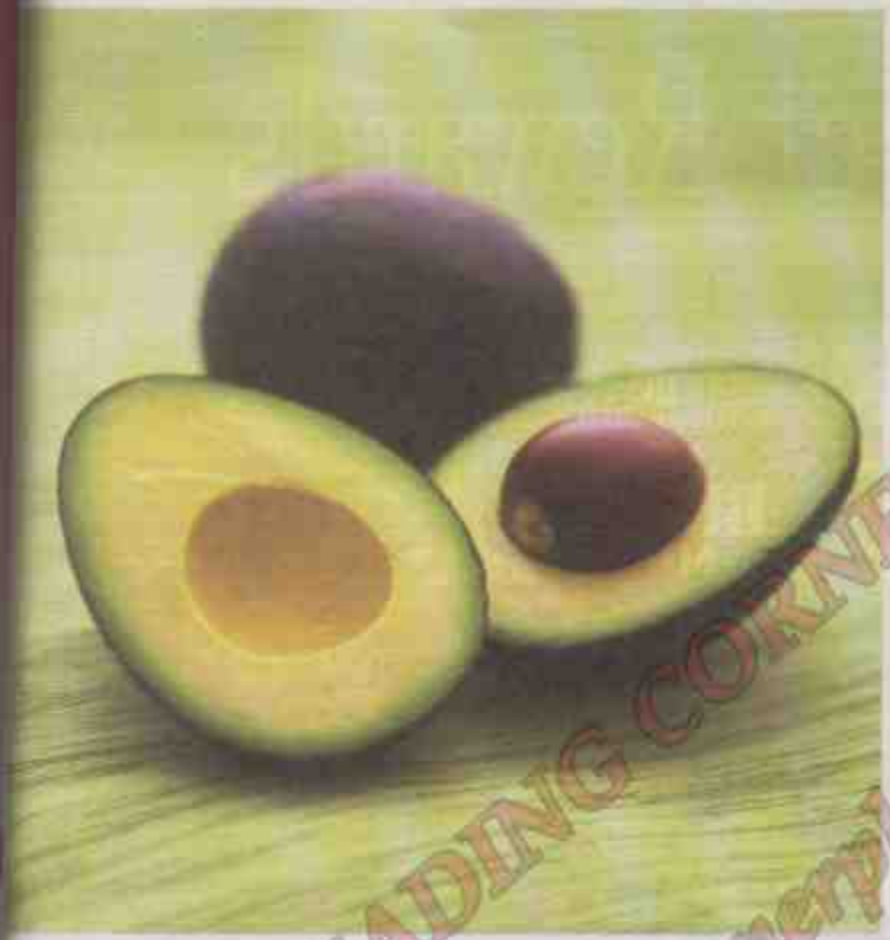
دنیا میں سب سے زیادہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال چین میں کیا جاتا ہے۔ وہاں فی کس 332 کلوگرام سبزیاں اور 82 کلوگرام پھل کھائے جاتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر موتی تگرو میں 398 کلوگرام۔

اٹلی میں 394 کلوگرام

آذربیجان میں 390 کلوگرام اور 5 ویں نمبر پر ایران میں 389 کلوگرام فی کس سالانہ کیا جاتا ہے۔

سبزیوں اور پھلوں کا کم استعمال کرنے والے 5 ممالک میں پاکستان سمیت منگولیا، ساؤتھ افریقہ، کینیا اور جاپان شامل ہیں۔

READING CORNER
www.urdutreasure.blogspot.com



Avocado

آواکادو

سپر فروٹ

بھرپور صحت کا ضامن

صبا گل حسن

اسے بڑی جسامت کی ناشپاتی سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ گہرے ہرے رنگ کا یہ سپر فروٹ متعدد بیماریوں میں تریاق ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین صحت اسے کوبھی اور واٹر کریس (ایک سخت جان مگر سدا بہار پودا جو بہتے پانی میں اگتا ہے اور جس کی چرپری پتیاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں) کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پھل کہا جاتا ہے مگر یہ ذائقے میں مٹھاس نہیں رکھتا۔

پاکستان میں یہ پھل دستیاب ہے مگر عام طور پر حسن کی افزائش کے مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے تاہم نئی نسل اور سبزیوں کے سوپ اور سلاد پسند کرنے والے شائقین میں بہت مقبول ہے۔ بکھ خواتین آواکادو کا پیسٹ بنا کے کوکیز اور کرکرز کے ساتھ بیٹھ کر چٹخارے کرتی ہیں۔ یہ غذا بہترین غذائیت رکھتی اور ذائقے میں بھی اعلیٰ ہوتی ہے۔

کن وجوہ کی بنا پر آواکادو خوراک میں شامل کیا جائے؟

یہ وٹامن A (بیٹا کیروٹین اور Lutein) سے بھرپور ہے اور یہ وٹامن ہماری بینائی اور آنکھوں کے کئی امراض میں مداخلت کرکے ادا کرتا ہے۔ موتیا بند کے دور میں بھی اسے کھانا مفید ہے۔ یہ آنکھوں کے عضلات کو تقویت دیتا ہے۔ نشوز کو محفوظ کرتا ہے۔

• اس میں وٹامن C اور E قوت مدافعت مہیا کرنے کے لئے معاون ہوتے ہیں اور جلدی امراض سے بچاؤ کے لئے بہترین حل ہے۔ یہ گولاجن' عضلات' جلد کے نشانات' کھچاؤ' اعصاب کے لئے بھی مناسب افادیت رکھتا ہے۔ قدرتی نکھار اور جلد کی تازگی کے لئے اس پھل کو کاسمیٹکس میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اور اگر آپ پھل کو تراش کر اچھی یا مکسچر کی طرح استعمال کریں تو چہرے کی موجودہ حالت اور بعد از استعمال کی رنگت میں زمین و آسمان کا فرق محسوس کریں گی کیونکہ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہیں جو کئی اقسام کے کینسرز سے بچاتا ہے۔

• نئی ماں بننے والی خواتین کی غذا میں اسے شامل کرنے کے متعدد فوائد ہیں یعنی قدرتی غذا کی شکل میں انہیں فولیٹ (وٹامن B) ملتا ہے۔ اپنے تمام نقائص جو اندرونی طور پر زچگی میں مسائل پیدا کرتے ہیں اور استقاط کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ آواکادو کی سلاد ایسی مائیں کھائیں تو ان میں فولاد (آئرن) کی مقدار بڑھے گی اور فولاد کا مطلب یہ ہوا کہ ان میں خون کی کمی کا مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ وہ خود بھی صحت مند رہیں گی اور بچے کی بہتری اور صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

• اس کے علاوہ اس پھل میں پوٹاشیم موجود ہے اور یہ جز کیلے میں بھی پایا جاتا ہے اور آواکادو میں فائبر کے علاوہ Oleic Acid بھی موجود ہے جو خراب کولیسٹرول LDL کی سطح کم کرتا ہے۔ یہ دل کا دوست پھل بھی ہے اور اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں معاون بھی ہے۔

ذیل میں ہم وٹامنز اور منرلز (معدنیات) کا چارٹ شائع کر رہے ہیں جس سے اس پھل کی غذائی افادیت رکھنے میں مدد ملے گی۔

100 گرام آواکادو میں غذائی افادیت کا جائزہ

غذائیت	مقدار	یومیہ مقدار
چکنائی	15 گرام	23%
کچے ریشے	2.1 گرام	10%
پولی ان کچے ریشے	1.6 گرام	-
مونو ان کچے ریشے	10 گرام	-
کولیسٹرول	0 ملی گرام	0%
کاربوہائیڈریٹس	9 گرام	3%
فائبر	7 گرام	28%
شکر	0.7 گرام	-
پروٹین	2 گرام	4%
وٹامن A	2%	-
وٹامن B6	15%	-
وٹامن C	16%	-
کیلشیم	12 گرام	1%
کاپر	0.2 ملی گرام	9%
آئرن	0.5 ملی گرام	3%
میگنیشیم	29 ملی گرام	7%
پوٹاشیم	285 ملی گرام	14%

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

گاجر کرشماتی سبزی ہے

اس کا جوس بہترین ٹانک ہے

کئی ملکوں میں گاجر کو پھل کہا جاتا ہے وہ اسے پکاتے بھی ہیں جیسے ہمارے گھرانوں میں گاجر گوشت بناتا ہے۔ ہم اسے سلاد کے علاوہ حلوے، کھیر، پلاؤ اور اچار میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

شلوار میں گاجر پھل سے کم نظر آتے ہیں لیکن اگر دستیاب ہو جائے تو اس کے جوس کو اکثر پیتے ہیں۔ گاجر میں پروٹین، معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

گاجر کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک انڈیا کی گاجر جو بھی گہرے سرخی مائل کی رنگت اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی گاجر جو باریک جلد والی اور کم ریشے کے ساتھ بہتر ساخت کی حامل ہوتی ہے۔ گاجر میں وافر مقدار میں سلفر، فلورین، سوڈیم اور کچھ مقدار میں آیوڈین بھی ہوتی ہے۔ گاجر کو نرمی سے صرف زائد اجزا چھلکے سے چھیل لینا کافی ہوتا ہے۔ اگر آپ اسے گہرائی سے چھیلیں گے تو اس کے معدنیات ضائع ہو سکتے ہیں۔

طبی خواص

- گاجر خون کو صاف کرتی ہے۔ اس کا جوس جسم کی تجدید میں مدد کرتا ہے۔
- معدے کے السر میں بھی یہ مفید ہے۔ ہڈی اور پھولی آنت کی بہت سی بیماریوں کو رفع کرتی ہے۔
- گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بال، دانت، جگر اور ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔
- اس میں وٹامن B، B اور E سمیت کئی مفید اجزا موجود ہیں جو کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے گاجر کا استعمال کیا جانا مفید ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو گلا دیتی ہے۔
- پیدائش کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔ یہ الٹی کو بھی نکالتی ہے۔ کھانسی اور سینے کے درد کو کم کر دیتی ہے۔
- گاجر کا مربہ اور حلوہ نہایت مقوی ہوتے ہیں اور یہ دو ہضم ہوتے ہیں۔
- گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمر رسیدہ افراد کے اعصاب بھی توانا رہتے ہیں اور بھوک بھی لگتی ہے۔
- یہ معدے کے امراض میں مفید ہے۔ اسے پکا کر نمک لگا کر کھانے سے جسم کے ورم دور ہو سکتے ہیں۔
- وٹامن C کی وجہ سے یہ جلد پر خوشگوار اثر دیتی ہے جس سے چمک اور سرخی آتی ہے۔
- مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی دور ہو جاتی ہے۔ طبیعت میں شادمانی اور مسرت پیدا ہوتی ہے۔
- یہ ہائپرٹینشن دور کرتی ہے اور مرض کے مختلف خیالات اور گمان کو کمزور کرتی ہے۔
- گاجر کا جوس خون میں موجود چربی کو کم کرتا ہے۔ جگر کے اعمال کو اعتدال پر لاتا ہے اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔
- گاجر کے بیج دانے کے ساتھ ساتھ لذیذ بھی ہم پہنچاتے ہیں۔ وزن بڑھانے کے لئے مصری کے ساتھ ملا کر روزانہ گاجر کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

READING COMMUNITY
http://readingcommunity.blogspot.com/

ڈالڈا
کا دسترخوان

غذائی عادات، طرزِ زندگی اور بیماریاں

شمالی یورپ، بحیرہ روم، اٹلی اور اسپین کے لوگ کیا کھاتے ہیں، کیسے صحت مند رہتے ہیں؟

بحیرہ روم سے تعلق رکھنے والے ملکوں کے باشندے عارضہ قلب سے محفوظ رہتے ہیں اور شمالی یورپ یا امریکہ میں رہنے والے باشندوں میں یہ عارضہ 50% فیصد کم تھا جس کی وجہ غذا کے انتخاب میں برتا جانے والا محتاط رویہ تھا۔ اسی طرح شمالی یورپ کے لوگوں میں ذیابیطس ٹائپ ٹو سے محفوظ رہنے کا راز بھی پنہاں تھا یعنی ان افراد میں ذیابیطس کا مرض بھی برائے نام تھا۔

بحیرہ روم کے آس پاس کا علاقہ جو شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور شمالی مغرب ایشیائی ممالک پر مشتمل ہے۔ یہاں رہنے والوں کی غذا میڈیٹرینین ڈائٹ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ غذا کم چکنائی پر مشتمل ہوتی ہے۔ چکنائی میں بھی غیر مصر شدہ چکنائی مثلاً زیتون کا تیل ہوتا ہے جو HDL یعنی اچھی چکنائی کا انتخاب ہے۔ حیوانی چکنائی میں LDL یعنی خراب چکنائی موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ افراد تازہ پھل خوب کھاتے ہیں یعنی سبزیاں اور پھل زیادہ تر کھاتے ہیں۔

اس وقت پوری دنیا میں ذیابیطس ٹائپ ٹو کی بڑھتی ہوئی شرح تشویش ہے۔ جس کی بڑی وجہ موٹاپا یا زائد وزن ہے۔ میڈیٹرینین ڈائٹ میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو وزن میں اضافے اور خراب چکنائی سے محفوظ رکھتے ہیں لہٰذا عارضہ قلب اور ذیابیطس ٹو کی شرح کم ہوتی ہے۔ امریکہ اور فن لینڈ میں ہونے والی دو اہم تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور وزن میں کمی کر کے یعنی ابتدائی زائد وزن کا صرف 5% فیصد وزن کم کر کے خطرناک حوالہ رکھنے والے افراد کو ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

ان تحقیقات میں شامل افراد کی غذا میں تازہ سبزیاں اور پھلوں کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دودھ اور گوشت بھی چکنائی سے بھرپور تھا۔ گوشت کی مقدار سبزیوں کے مقابلے میں انتہائی کم تھی۔ حیوانی چکنائی کے بجائے نباتاتی تیل استعمال کیا گیا تھا۔ اس غذا کے استعمال سے ان افراد کا وزن کم ہوا اور ذیابیطس کی شرح انتہائی کم رہی۔ جب ان کی غذا کا موازنہ میڈیٹرینین ڈائٹ کے حوالے سے کیا گیا تو یہ ثابت ہوا کہ یہ مخصوص ڈائٹ ایک صحت بخش غذا ہے جس سے نہ صرف وزن قابو میں رہتا ہے بلکہ ذیابیطس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔

غذائی تناسب

ایسے شواہد موجود ہیں کہ فائبر یعنی ریشہ دار غذاؤں کا استعمال گوشت کی تھوڑی سی مقدار (کبھی کبھار) شامل کرنے سے متوازن غذا بن سکتی ہے۔

فائبر والی غذائیں

اگر غذا میں فائبر مثلاً تازہ سبزیاں، دالیں، پھل اور پھلیاں وافر مقدار میں شامل کی جائیں تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کی شرح میں کمی لائی جا سکتی ہے۔ فائبر چکنائی کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ انہیں کھانے سے خون میں بڑھتی ہوئی شکر کو کنٹرول کرنے کے علاوہ دیگر بے قاعدگیوں کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہیں۔

حیوانی چکنائی (سیر شدہ چکنائی) کے مقابلے میں کم مقدار میں غیر سیر شدہ چکنائی استعمال کرنے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر چکنائی کی مقدار کم ہو گی تو انسولین کی حساسیت میں اضافہ ہو گا۔ اس کے علاوہ زیادہ چکنائی وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے جس سے انسولین کے عمل میں مزاحمت ہوتی ہے۔

اگر غذا میں حیوانی چکنائی کو نباتاتی چکنائی سے تبدیل کیا جائے تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ پھلی کی چکنائی اچھی چکنائی ہوتی ہے۔ شمالی اٹلی، روم اور اسپین کے لوگوں کی روایتی اور صحت بخش غذا اس وجہ سے ہوتی ہے لہٰذا دوسرے ممالک کے افراد بھی اس طرح کی غذا سے لطف اندوز ہو کر صحت مند اور خوش رہ سکتے ہیں۔

READING CORNER
www.recomeapk.blogspot.com

چھوٹی سی الائچی اور فائدے بے شمار

یہ عام مصالحہ نظام ہاضمہ بہتر اور خون کی کمی دور کرتا ہے

سبز الائچی ہندو پاک سمیت جنوب ایشیائی ممالک میں گھروں میں استعمال ہونے والا ایک عام مصالحہ ہے۔ یہ قدرتی تازگی بھی بخشتا ہے اور اس کے طبی خواص بھی بے شمار ہیں۔

نظام ہاضمہ میں بہتری لائے

الائچی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے جبکہ پیٹ کی بعض اور قسم کی صورت میں بھی اسے کارآمد سمجھا جاتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مصالحہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دو سے تین الائچی کے بیج کو کچل کر رکھا اور دھیما دھیما چبا کر کھائیں یا پھر کچل کر پانی کے ساتھ استعمال کریں تو مفید رہتا ہے۔ بدہضمی کی صورت میں الائچی کے پاؤڈر کو چائے میں شامل کر کے استعمال کرنے سے بھی بدہضمی دور ہوتی ہے۔ اپھارہ ہونے کی صورت میں بھی الائچی مفید ہے۔

سانس کی مہک کے لئے

منہ کی بدبو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لئے بہترین مصالحہ ہے۔ اگر دانتوں میں مصالحہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ خوشبودار چائے کے لئے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیجئے جس سے چائے کا ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لئے

الائچی میں پوٹیشیم، کیلشیم اور میگنیشیم دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں بھی مفید رہتا ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الائچی شامل کرنا دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے جبکہ چائے اور الائچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

خون کی کمی دور کرنے کے لئے

سبز الائچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون ہے۔ اس میں نائیا آئرن وافر مقدار میں ہوتا اور دیگر وٹامنز خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔ گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چٹکی الائچی پاؤڈر اور چٹکی بھر ہلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جا سکتی ہے۔

زہریلے مادوں کے خلاف قوت مدافعت

الائچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الائچی میں موجود وٹامنز اجزاء مختلف غدودوں کو بھی تقویت دیتے ہیں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

مسٹرڈ سیڈز... رائی کے چھوٹے چھوٹے دانے

غذائیت کے بڑے خزانے

تعارف

مسٹرڈ سیڈز یا رائی کے بیج عام طور پر سرخی سے سیاہی مائل براؤن رنگ کے گول مول ننھے ننھے دانے ہوتے ہیں جو کہ زیادہ سے زیادہ 1mm سے 2mm سائز کے ہوتے ہیں۔ دنیا کی اکثر ممالک میں عام طور سے سرسوں کا پودے سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ بائیلوجی میں اس کا نام رکھا گیا ہے Brassica Juncea یا پھر کھلی کھلی سے تعلق رکھنے والے پودوں کی پھلیوں سے یہ ننھے بیج حاصل ہوتے ہیں۔

دوائی و غذائیت اہمیت

رائی کے پودے اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی خواص رکھتے ہیں۔ ان سے خوردنی تیل کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔ 100gm مسٹرڈ سیڈز میں تقریباً 508 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اسی طرح 100gm بیجوں میں 4.733 وٹامن B3 (نیاسین) ہوتا ہے جو کہ خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی مقدار کو متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔

علاوہ ازیں اس میں وٹامن A، B، C، E اور K بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن E خون میں موجود پیچیدگی کو حل کرنے کے لئے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جبکہ وٹامن A آنکھوں اور جلد کے لئے ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ B.Complex جسم کے میٹابولزم اور نظام اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔

معدنیات

کیلشیم، میگنیشیم، کوپر، آئرن، سلینیم، زنک وغیرہ وہ معدنیات ہیں جو مسٹرڈ سیڈز میں پائے جاتے ہیں۔ ہڈی اور دانتوں کے امراض دور کرنے اور نشوونما کو بہتر بنانے میں کیلشیم کی ضرورت عام طور پر ہوتی ہے جو کہ ان بیجوں کو خوراک کا حصہ بنانے سے پوری کی جا سکتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور دوران خون کو بہتر کرنے کے لئے کوپر اور آئرن مددگار ہوتے ہیں جبکہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے درکار میگنیشیم اور زنک وغیرہ بھی اس کو غذا میں شامل رکھنے سے مل جاتا ہے۔

عام طبی و روزمرہ استعمال

ان بیجوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے اسے لگانے کے علاوہ جوڑوں کے درد یا گٹھیا کی تکالیف کی صورت میں نیم گرم تیل سے مساج درد میں کمی اور آرام دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی یا قبض کی صورت میں مسٹرڈ سیڈز کو پیس کر باریک سفوف کی شکل میں دیا جاتا ہے جس سے آنتوں میں لعاب کی مقدار طوبت میں اضافہ ہوتا ہے جو ریاح اور قبض کو دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں بالوں کی بہتری اور ان کے سفید ہونے سے روکنے کے لئے بھی سرسوں کا تیل مساج کیا جاتا ہے۔

سرسوں کی کاشت

مسٹرڈ سیڈز کے حصول کے لئے سب سے زیادہ پیداوار کینیڈا میں کاشت کیا جاتا ہے جبکہ پاکستان میں کاٹن کے بعد سرسوں خوردنی تیل کے لئے کاشت کی جانے والی دوسری بڑی فصل ہے۔ غذائی تیلوں کا 10 فیصد اس کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ کھلی سے تیل نکالنے کے بعد بچ جانے والا پھول جانوروں کے لئے بہترین چارہ کا کام دیتا ہے جس کے کھانے سے گوشت اور دودھ میں لذت آتی ہے۔

سرسوں کا ساگ

اس کی نرم کونپلیں اور ڈنٹھل کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے جو کہ سردیوں میں جسم میں گرمی اور توانائی پیدا کرتا ہے اور نباتاتی نمکیات کا اہم ذریعہ ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں ان بیجوں کو پیس کر مسٹرڈ پیسٹ بنایا جاتا ہے جسے سلاد کی ڈریسنگ اور سوپ اور چٹنیوں میں شامل کر کے ذائقے اور صحت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

اجوائن کے کرشمے بے شمار

ذائقے اور صحت کے لئے کریں استعمال

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی کثیر تعداد میں مختلف جڑی بوٹیوں اور گھریلو ٹوٹکوں کے ذریعے عام بیماریوں کا علاج فروغ پا رہا ہے۔ یہ قدرتی جڑی بوٹیوں کا استعمال ہے لوگوں کی صحت پر بہتر دیرپا اثرات مرتب کر رہے ہیں اس لئے اسے بے پناہ مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ جرمنی میں خواتین کمسن بچوں کو ادویات نہیں دیتی ہیں بلکہ ونگ سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے سونف کا پانی پلا کر اگر بچے کو پالا جائے تو یہ بچے کی کئی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ہر نعمت میں کوئی نہ کوئی افادیت پوشیدہ ہے۔ ایسی ہی ایک اجوائن ہے جس میں اللہ نے کئی خاصیتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ یہ سردی سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ کئی امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

اجوائن بنیادی طور پر ایک ایسا بھورا بیج ہے جس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔ اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔

اجوائن دیسی (اجوائن خراسانی)

دیسی اجوائن اجمودے کے پتوں سے مشابہت رکھتی ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس کا پودا Soya کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے پھولوں کے بعد اس پر چھوٹے چھوٹے بیج لگتے ہیں جو دیسی اجوائن کے دانے کہلاتے ہیں۔ اجوائن کے یہ دانے مختلف پکوان میں استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف امراض کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جگر کی سختی دور کرتی ہے۔ یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے دل کو طاقت فراہم کرنے کے علاوہ اجوائن اعصابی درد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کا عرق معدے اور جگر کے کئی امراض میں اکسیر کا کام کرتا ہے۔ گلے کے امراض خاص طور پر بلغم کے لئے اجوائن مفید ہے۔ 2 چمچ دیسی اجوائن کو ایک گلاس پانی میں اچھی طرح جوش دیں پھر اس نیم گرم پانی سے صبح و شام غرارے کریں۔ پہلے دن سے ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ بلغم یا گلے کے امراض میں ترش اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے اور اس علاج کو 15 سے 20 دن تک جاری رکھنا چاہئے۔ گلے کے ہر مرض میں افاقہ ہوگا۔ زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے صاف کپڑے میں باندھ کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

گھریلو خواتین سردیوں کی آمد پر اجوائن سے مختلف پکوان بھی تیار کرتی ہیں چونکہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اس کو سردی کے موسم میں بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے سردیوں کی آمد پر گھر کی بڑی بوڑھیاں اجوائن سے کئی اشیاء تیار کرتی ہیں اور خاص طور پر بچوں کو اسے کھلایا جاتا ہے اور بڑے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند پکوان کی ترکیب دی جا رہی ہیں جنہیں گھر میں آپ با آسانی تیار کر سکتی ہیں اور اپنے اہل خانہ کو سردی کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

اجوائن کی ٹکریاں:

اجزاء:

میدہ	2 کپ
سوجی	1 کپ
اجوائن	ڈیڑھ چمچ
مکھن	ڈیڑھ چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ڈیپ فرائی کے لئے

ترکیب:

میدہ، سوجی، مکھن، نمک اور اجوائن کو مکس کر کے پانی کے ساتھ گوندھ لیں پھر دیر تک گوندھیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے بعد ان کے چھوٹے چھوٹے بیلے بنا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اب ان کی چھوٹی ٹکریاں تل کر تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔ سردیوں کی خوبصورت شام شاموں میں چائے کے ساتھ اسے پیش کریں۔ بچے بڑے سب ہی شوق سے کھائیں گے۔

بیسن اور اجوائن کے سیو:

اجزاء:

بیسن	3 کپ
اجوائن	2 چائے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے حسب ضرورت

ترکیب:

اجوائن کے پتوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ایک پیالے میں بیسن، اجوائن، ہلدی، نمک اور لال مرچ ڈال کر آدھا کپ پانی سے گوندھ لیں۔ اسے 2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ہتھیلی پر آئل لگا کر اس کے پیڑے بنا کر سیو بنائیں۔ اس سانچے میں گوندھے ہوئے بیسن کو بھر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس پر سانچہ رکھیں اور گوندھے ہوئے بیسن کو دبا کر کڑاہی میں ڈال دیں۔ سانچے سے سیو نکال کر کڑاہی میں کریں گے۔ اب اس میں ڈیپ فرائی کریں پھر نکال کر ٹشو پیپر پر رکھ دیں تاکہ تیل جذب ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ جار میں رکھ لیں۔

گھریلو خواتین اجوائن عام طور پر کھانے پکانے میں بھی استعمال کرتی ہیں جو دیر سے ہضم ہوتے ہیں جیسے پکوڑوں، پکوڑی اور کڑی وغیرہ میں اس کا استعمال اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ کھانا ہضم ہو جائے۔ اجوائن میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کھانا ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ سموسوں کی پٹی میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ فرائی مچھلی کے مصالحے میں اسے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے مچھلی کا نہ صرف ذائقہ دوبالا ہوتا ہے بلکہ اس کی خوشبو ہضم بھی کرتا ہے اور سب سے زیادہ خواتین آج کل پراٹھوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

READING CORNER
www.readingcornerblogspot.com

چھاتی کا خود سے معائنہ

بریسٹ کینسر..

امید کی شمعیں روشن رکھئے

ایشیا بھر میں پاکستان ایسا ملک ہے جہاں سینے کے سرطان کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ متعدد سماجی تنظیمیں بریسٹ کینسر سے شعور اور آگاہی کے لئے مہم چلاتی ہیں تاکہ خواتین میں صحت کا شعور پیدا ہو اور وہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے نمٹنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خواتین جسم کے نازک اعضا کی بدلتی رنگت، درد کی کیفیت اور ہر قسم کی غیر معمولی تبدیلی کا کسی سے ذکر نہیں کرتیں۔ شرم کے باعث بھی کئی تکالیف کو چھپایا جاتا ہے اور جب درد ناقابل بیان حد تک تکلیف دہ ہو جائے تب ہی کسی سے ذکر کرتی ہیں۔

ڈاکٹر رفیعہ سومرو کراچی کے نیشنل اسپتال میں بریسٹ کینسر اسپیشلسٹ کے مطابق سینے کے سرطان کی بنیادی وجوہات میں دیر سے شادی کرنا، دیر سے ماں بننا، بارمون تھراپی اور موروثی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا ہر سال اپنا میموگرام کروانا ضروری ہے۔ خاص کر ایام کے بعد چیک اپ کروایا جائے تاکہ کسی قسم کے خطرے کو تقویت نہ مل سکے۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین کے لئے معلوماتی مہم

پاکستان کی خواتین میں آج کل چھاتی کا سرطان عام ہوتا جا رہا ہے۔ چھاتی کے سرطان کا پتہ لگانے کے لئے ڈاکٹروں کی یہ تجاویز ہیں:

- سینے میں ایک مرتبہ چھاتی کا خود سے معائنہ
- سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹروں/ماہرین سے معائنہ
- 35-40 سال کی عمر کے بعد سال میں ایک مرتبہ چھاتی کا ایکسرے (Mammogram)

چھاتی کا خود سے معائنہ؟ آسان مرحلے

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین خود اپنا معائنہ کر کے پتہ لگا سکتی ہیں۔ لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ چھاتی کے خود سے معائنے کا طریقہ سیکھا جائے اور ہر ماہ ایام کے ایک ہفتے بعد معائنہ کیا جائے۔ ہفتے بعد صحت مند حالت میں چھاتی کیسی لگتی ہے یہ دیکھیں اور محسوس کریں اور اگر کوئی تبدیلی رونما ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

نہاتے وقت

اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی تین درمیانی انگلیوں کی پوروں سے دائیں چھاتی کا معائنہ کریں۔ معائنے کے لئے انگلیوں کی پوروں کو چھاتی کے بیرونی کنارے کے اوپری حصے پر رکھیں اور چھاتی کو دباتے ہوئے پورے گولائی میں گھمائیں۔ جب ایک چکر ختم ہو جائے تو انگلیوں کی پوروں کو تھوڑا سا نپل کی جانب بڑھا کر دوبارہ پوری گولائی کو محسوس کرتے ہوئے دائرہ مکمل کریں۔ یوں پوری چھاتی بشمول نپل کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ کہیں کوئی ابھار یا گٹھلی وغیرہ تو نہیں۔ اسی طرح بغل کا اور چھاتی کے اوپر والے حصے کا بھی معائنہ کریں۔ یہی پورا عمل دوسری چھاتی کے لئے بھی دہرائیں۔

آئینے کے سامنے

آئینے کے سامنے کھڑی ہوں اور پھر ہاتھ اوپر کر کے ان چیزوں کا جائزہ لیں:

- کوئی گٹھلیاں/گٹھلی
- چھاتی کے حجم/ساخت/شکل میں تبدیلی
- جلد کی کھردرا/سلوٹ پڑا ہوا/سوجا ہوا/سرخ
- نپل کا اچانک اندر دھنسنا

لیٹے ہوئے

بائیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے چت لیٹ کر اپنا دایاں ہاتھ سر کے پیچھے رکھیں۔ بائیں ہاتھ کی درمیانی تین انگلیوں کی پوروں سے دائیں چھاتی کے گرد گھمائیں (جیسے کے پہلے مرحلے میں)۔ یہی عمل بائیں چھاتی کے لئے بھی دایاں ہاتھ استعمال کرتے ہوئے دہرائیں۔ پھر نپل کو آہستگی سے دبا کر دیکھیں کہ کہیں کوئی مواد خارج نہیں ہو رہا۔

زندگی صحتوں کا سنگم لے آتی ہے۔ ہر نیا طلوع ہونے والا دن پچھلی رات کے تمام کرب اور اذیتوں کو اندھیرے ہی میں دفنا کر کے آگے بڑھ جائے مگر اس کے لئے آپ کو اپنے لئے اور اپنے لئے صحت مند جسم اور توانائی درکار ہے۔

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

کیسی ہونی چاہئے آپ کے کھانے کی پلیٹ؟

غذا اور صحت کا کیوں ہوتا ہے گہرا تعلق؟

آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں

ڈاکٹر راشد علی

اس لئے کہ یہی اجزاء جو غذائی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں، ہمیں توانا اور صحت مند رکھتے ہیں اور ان کی کمی یا زیادتی بیماریوں کا سبب بھی بن جاتی ہے۔ دراصل کھانے پینے کی اشیاء کا تعلق بیماری یا صحت کے حوالے سے اس پر منحصر ہے کہ کون سا جزو کتنی مقدار میں، کس وقت اور کن دوسری اشیاء کے ساتھ کھایا جا رہا ہے۔ مثلاً نشاستہ غذا کا اہم حصہ ہے، توانائی پہنچاتا ہے اور بھی بہت سے فرائض انجام دیتا ہے اور متوازن غذا میں سب سے زیادہ مقدار میں درکار ہوتا ہے، لیکن توازن سے ہٹ کر اسے زیادہ مقدار میں لینے سے یہی تو بیماری کا باعث بنتا ہے۔

زیادہ نشاستہ کھانے کا نقصان

اس سے ذیابیطس اور موٹاپا ہوتا ہے۔ کمزوری بڑھتی ہے اور یہ ہماری دفاعی نظام کو بھی متاثر کرتا ہے۔

نشاستہ کیا ہے؟

یہ بہت سے مرکبات کا مجموعہ ہے جیسے Starch شکر، گلوکوز Glycogen یا فائبر وغیرہ۔ یہ اجزا مختلف غذائی اشیاء میں ہوتے ہیں۔ اسٹارچ اناج، دالوں اور آلو وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے جبکہ گلوکوز اور شکر پھلوں کے ساتھ ساتھ کھجور جیسی اشیاء میں استعمال ہوتی ہے۔ بے شک یہ غذائیں کھائی جا سکتی ہیں، تاہم انہیں ملا جلا کر یا دل بدل کر کھانا اچھا ہوتا ہے۔ جیسے ایک ہی طرح کا اناج، ترکاری اور پھل وغیرہ کھانے کے بجائے ترکاریوں میں اسٹارچ زیادہ ہوتا ہے مثلاً آلو اور شکر قند وغیرہ ہیں۔

متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟

متوازن غذا کی تعریف یہ ہے کہ اس میں لازمی مرکبات Nutrients اور توانائی موجود ہو، اس میں کوئی جز و نقصان دہ نہ ہو۔ ایک صحت مند خاتون کو پورے دن میں تقریباً 2000 کیلوریز یا اتنی توانائی درکار ہوتی ہے، جبکہ مرد کو تقریباً 2500 یا 3000 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم اس توانائی میں توازن نہیں رکھتے تو بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

توانائی میں توازن کیسے رکھا جائے؟

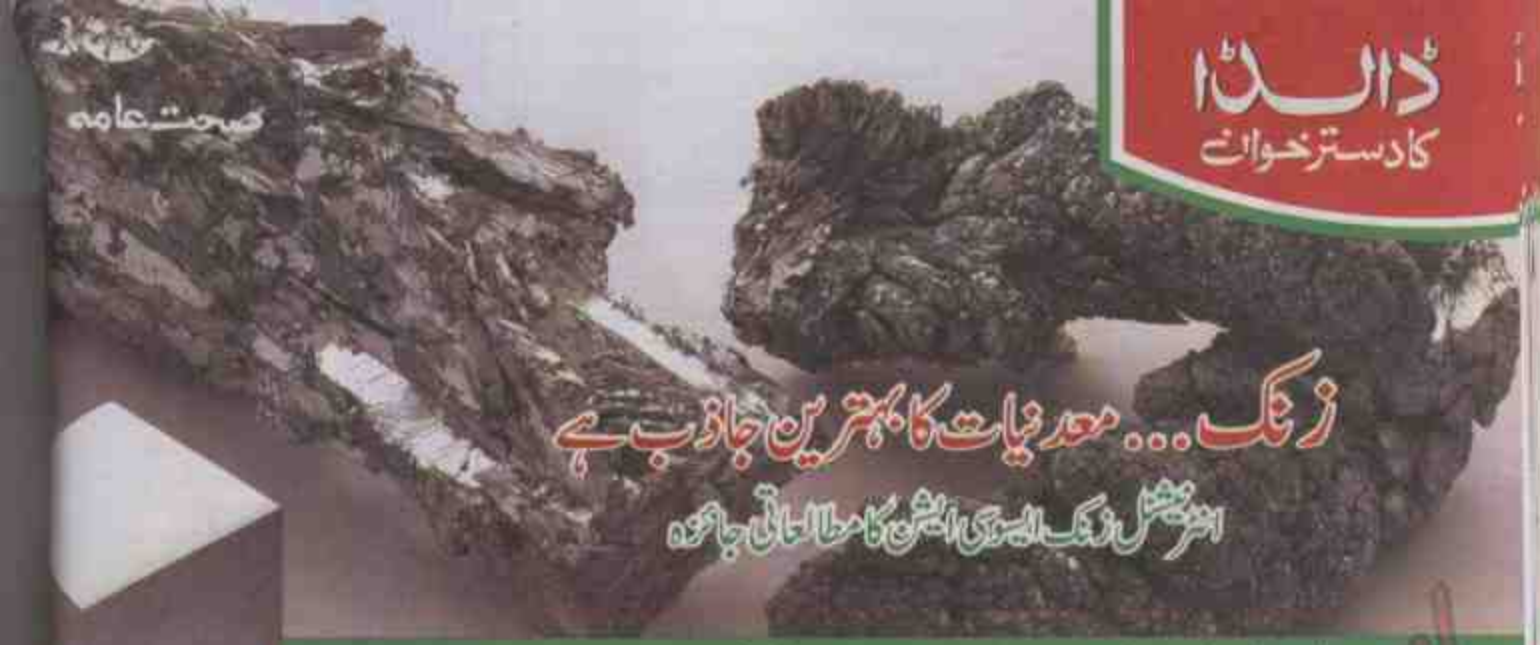
کبھی بھی ایک غذا مسلسل نہ لی جائے۔ صرف نشاستہ سے غذا نہ حاصل کی جائے۔ مناسب مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس لئے جائیں تو اسٹارچ کا غلبہ نہیں رہتا۔ اگر غذا میں گوشت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گردے کی بیماری کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کیلوریز کا تناسب اور توانائی کا Diet بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ دن بھر میں جتنی توانائی درکار ہو اس کا 30% فیصد حصہ چکنائی، 58% فیصد نشاستہ (Starch) اور صرف 12% فیصد حصہ پروٹین سے حاصل کیا جائے۔

قدرت نے ہمارے لئے غذا میں کافی تنوع، تراکیب اور بڑی گنجائش رکھی ہے۔ ضروری نہیں کہ روزانہ کی غذا میں توازن رکھا جائے اور ہمیشہ پتی کی غذا کھائی جائے، بلکہ کسی دن پانی پڑا، گڑ، دہی اور آئس کریم وغیرہ بھی شامل کئے جا سکتے ہیں اور دوسرے دن سادہ غذا جیسے دال چاول اور سبزی کھائی جائے تو صحت بخش کھانے کی پلیٹ کا تصور عملی شکل میں نظر آ سکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کی پلیٹ وہی ہوتی ہے جسے ہم تین حصوں میں بانٹ سکیں تو اس کا ایک تہائی حصہ اناج والی اشیاء کا ہو۔ روٹی، چاول، پاستا اور رول وغیرہ اور دوسرا حصہ پھلوں اور ترکاریوں کا ہو تیسرا حصہ پھر 3 حصوں پر منقسم ہو۔ ایک حصہ چکنائی اور شکر (کوئی سوئٹ ڈش) فراہم کرے، دوسرا پروٹین والی اشیاء جیسے غذا، گوشت، مچھلی، مرغی وغیرہ اور تیسرا حصہ دودھ یا دودھ سے بنی غذا پر مشتمل ہو۔

اگر ہماری صحت بخش کھانے کی پلیٹ ہمیں اپنا وزن چارٹ کے مطابق قائم کرنے میں مدد دیتی ہے تو ہم صحت کے صحیح راستے پر گامزن ہیں جبکہ اگر وزن بہت زیادہ ہے یا کم ہے تو یقیناً ہماری غذا متوازن نہیں۔ مشہور کہاوت ہے کہ "آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں" چنانچہ اچھا نظر آنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے وزن پر قابو پا لیا جائے۔ کھانا اتنا ہی کھایا جائے کہ جو بیماری کا سبب نہ بنے اور احتیاط سے غذا کا چناؤ اور طرز زندگی میں مثبت تبدیلی ہر اندیشے سے نجات دلاتی ہے۔

DMC CORNER
reading.blogspot.com



زنک... معدنیات کا بہترین جاذب ہے

انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کا مطالعاتی جائزہ

زنک انسانی DNA کی افزائش اور اس کی مرمت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نہ صرف سونگھنے، چکھنے اور زخموں کے بھرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ یہ حاملہ خواتین میں تولیدی مقدار کو پورا کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

WHO کے مطابق زنک کی کمی کا تعلق کرنے میں حرارے کی جاذبیت کم ہونے سے ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کے مطابق زنک کی کمی کی وجہ سے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور ان کے بیمار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وہ بچے جو عین بلوغت کے مراحل میں ہوتے ہیں ان کے لئے زنک بہت اہم ہے۔

زنک دھات ہے اور میڈیسن سے اس کا کیا تعلق ہے؟

تقریباً 70 برس پہلے ایران اور مصر میں زنک کی کمی تشخیص ہوئی تھی یعنی ہزاروں برس سے بیماریاں ساتھ ساتھ چلتی آ رہی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور وہ ہر موسم میں بیمار رہتا ہے تو اس کا ٹیسٹ ضرور کروائیے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ اس کی آنتیں زنک کو جذب نہ کر پا رہی ہوں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے جسم میں زنک کی مقدار کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ انسانی نشوونما کے لئے غذائیت کے چھ جزو لازماً درکار ہوتے ہیں ان میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی (Fats)، وٹامنز اور معدنی اجزا جن میں آئرن، زنک، کوپر اور سلینیم شامل ہیں۔ معدنی اجزا میں یہ معدنی جزو زنک نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔

ڈائریا میں زنک کا کردار

زکام کے علاوہ ڈائریا میں مریض کو زنک پر مشتمل غذائیں یا ادویات دی جائیں تو جلد افاقہ ہوتا ہے۔ ایسا بچا کے 3 ماہ تک کے لئے ڈائریا سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

زنک جلدی امراض میں تریاق

جلد جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ سر سے پاؤں تک جلد ہی جلد ہے۔ بال اور ناخن بھی جلد ہی کا حصہ ہیں۔ اگر جلد نہ ہوتی تو ہم زندہ نہیں رہ سکتے کیونکہ ہمیں کوئی نہ کوئی انفیکشن ہوتا اور ہم اس سے پیدا ہوتے ہی مر جاتے سو یہ ہماری جلد ہی ہے جو کہ تمام اعضاء کو محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جلد کے خلیے جھڑتے چلے جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیے آتے رہتے ہیں۔ ہماری پرانی جلد اترتی جاتی ہے اور اس کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو ہماری جلد پر گندی جلد کی ایک موٹی تہہ جم جاتی سو اللہ تعالیٰ نے ہمارے اندر ایک سسٹم بنایا کہ پرانی جلد کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اور بال بھی جھڑتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے آ جاتے ہیں تاہم بہت زیادہ بالوں کا گرنا اسی کمی کے سبب بھی ہو سکتا ہے۔ جلد کے کھردرے پن کے قدرتی علاج کے لئے زنک پر مشتمل غذائیں دی جاتی ہیں۔

فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس غیر معیاری غذائیں کیوں ہیں؟

کسی زمانے میں ناشتے پر دودھ، مکھن، دہی، انڈے پراٹھے کا بچا ہوا سالن اور پراٹھے ہوا کرتے تھے۔ آج کل ناشتے بھی کم غذائیت والی خوراک پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے میں فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس لئے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب نوجوان لڑکیوں کے پیریڈز پہلے سے زیادہ لیٹ ہیں۔ ہمارے طرز زندگی میں ایسی تبدیلیوں نے جلدی امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔

یہ جینیاتی امراض کے لئے بہترین دفاعی قوت ہے

جیسا کہ انسانی نشوونما کا انحصار غذا کی صحت کے معیار سے ہوتا ہے اسی طرح نسل در نسل جینیاتی امراض اور خواص بھی منتقل ہوتے ہیں۔ حاملہ ماؤں کے لئے اندرونی نظام کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بھی زنک بہت ضروری ہے۔ جینیاتی امراض کے لئے ہمیں بھرپور قوت مدافعت درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح بچپن سے جوانی کے دور میں داخل ہوتے وقت بھرپور قوت کا ہونا بھی اسی معدنی جزو کی بدولت ممکن ہے۔ کمی ہو جانے کی صورت میں ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے۔ رات کے وقت بینائی کا کم ہونا وٹامن A2 کے ساتھ ساتھ Zinc کی کمی سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ مغربی ممالک میں بچوں اور بڑوں کو معالج زنک کا سپلیمنٹ تجویز کرتے ہیں تاہم ایک نارمل ڈائٹ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے بشرطیکہ ہم خوراک کا تناسب مدنظر رکھ کر استعمال کریں۔

زنک کے غذائی ذرائع

شیل فش اور Oysters، انڈے، حیوانی پروٹین (گوشت سفید اور سرخ دونوں) اگر آپ سبزی خور ہیں تو لازم ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے زنک سپلیمنٹ استعمال کئے جائیں۔ غرضیکہ متوازن غذا استعمال کر لی جائے تو صحت کے مسائل کم سے کم پیدا ہوتے ہیں۔

READING CORNER
www.readingcornerblogspot.com

گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

گھٹتے اور جھڑتے بالوں کا کریں قدرتی علاج

موسم بدلے یا نہ بدلے انسان بدلنے پر چیزیں بڑھ جائیں یا طویل بیماری جھیلنی پڑے بال ٹوٹنے ہیں کمزور ہوتے ہیں گرنے لگتے ہیں جلدی سفید ہونے لگتے ہیں یہ بے جان ہوتے یا پھر دو منہ کے ہو جاتے ہیں۔ نسوانی حسن اور شخصیت کا جمالیاتی پہلو ماند پڑنے لگتا ہے۔

بالوں کا گرنا سب کے لئے گرتے تو زیادہ صدمہ ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی خاتون کبھی نہیں چاہے گی کہ اس کے بال گرتے رہیں۔ پچھلے وقتوں میں بھی اس کو حسن اور شخصیت کا معیار قرار دیا جاتا تھا آج بھی ہماری فکر کے لئے ہی ہیں۔ دراصل بال شخصیت کا ایسا حصہ ہیں جو کبھی بھی فیشن یا ماڈرن کے لئے بدلے نہیں جا سکتے۔

بالوں کے گرنے کے ہونے لگیں یا بڑھنا رک جائیں تو ہمیں منظر میں کمی محسوس ہونے لگتی ہے اور اتنا تو اسباب کی نشاندہی کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ بالوں کے گرنے کے مسئلے کو دواؤں کے ذریعے حل کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

بالوں کا گرنا کیمیکلز کا استعمال بھی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے اور جسم میں کسی خرابی کی صورت میں بھی بال گرنا شروع ہو سکتے ہیں تاہم ذرا اپنے روزمرہ معمولات پر بھی دھیان دیں۔ کیا آپ خود تو اپنے بالوں کو نقصان نہیں پہنچا رہیں کہیں آپ اشتہاروں سے متاثر ہو کر کبھی بھی، کوئی بھی کیمیکل استعمال کرتی ہیں؟ یا بالوں کو بار بار ابال کر دھوتی ہیں؟ پانی کم پیتی ہیں؟ ورزش نہیں کرتیں؟ بہرحال زیر نظر مضمون میں آسان سادہ اور گھریلو ٹوٹکے بتا رہے ہیں۔

خشکی اور گنجے پن کے علاج کے لئے

کلونجی کو پیس کر اس کا رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں تک اس رس کو لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد سرسوں کے تیل سے اسی طرح مالش کریں۔ ہلکا سا ایک کنگھی سے سر صاف کر لیں سکری اور گرد صاف کر لیں۔ اگر بال دو منہ ہوں تو انہیں بھی ہاتھ میں لے کر ہلکا سا مروڑ دیں۔ خشکی دور کرنے کی یہ سادہ اور آسان ترکیب ہر ایک کے لئے قابل عمل ہے۔ اس سے اندرونی جلد میں موجود خون کی باریک شریانوں میں قوت اور سرعت پیدا ہو گی جس سے سر کے تمام بالوں کو خون کی فراہمی بھی شروع ہو جائے گی۔ تازہ خون بالوں کی جڑوں تک پہنچے گا تو ان میں جان بھی پیدا ہو گی اور بال ٹوٹنے کا سلسلہ بھی رکے گا۔

بال سادگی سے دھونا بھی سیکھ لیں:

دیسی انڈے	2 عدد
روغن بادام	5 ملی لیٹر
لیموں کا رس	5 ملی لیٹر
آملہ	2 عدد

آملہ پیس کر ان تمام اشیاء میں ملا لیں۔ ایک پیسٹ بنا کر 5 منٹ تک بالوں کی جڑوں اور سروں تک لگائے رکھیں۔ ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو ملیں اور نیم گرم پانی سے بال دھو لیں۔ یہ بھی ایک سستا اور قابل عمل علاج ہے۔ لیموں میل کاٹتا ہے آملہ بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ روغن بادام بالوں میں چمک دمک لائے گا اور یہ سادہ سا ایک شیمپو ہر طرح کے کیمیائی اثرات سے بھی مبرا ہے۔ ہر روز نہ سہی بالوں کے مسائل میں ضرور استعمال کریں۔

بالوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے

بالوں کی کمزوری کی ایک اہم وجہ متوازن غذا اور ورزش میں بے ضابطگی اور ڈنگ کا رجحان ہے۔ اپنی غذا میں پھلی، سبزیاں، پھل، دالیں، سرخ گوشت، خشک میوہ جات اور دودھ دہی کو توازن کے ساتھ شامل کریں اور بھوکا رہنے کی عادت ترک کر دیں۔

ورزش میں یوگا آپ کا بہتر انتخاب کیا جا سکتا ہے کیونکہ یوگا تو سونے کے کمرے میں بھی کیا جا سکتا ہے اور اس کے لئے پیدل قدمی کرنے کے لئے دریا، سمندر کنارے یا پارکوں میں جانے کا اہتمام بھی نہیں کرنا پڑتا۔ بس یہ دھیان رہے کہ جس جگہ ورزش کر رہے ہوں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا لازمی ہے تاکہ نظام تنفس کو آکسیجن مل سکے۔

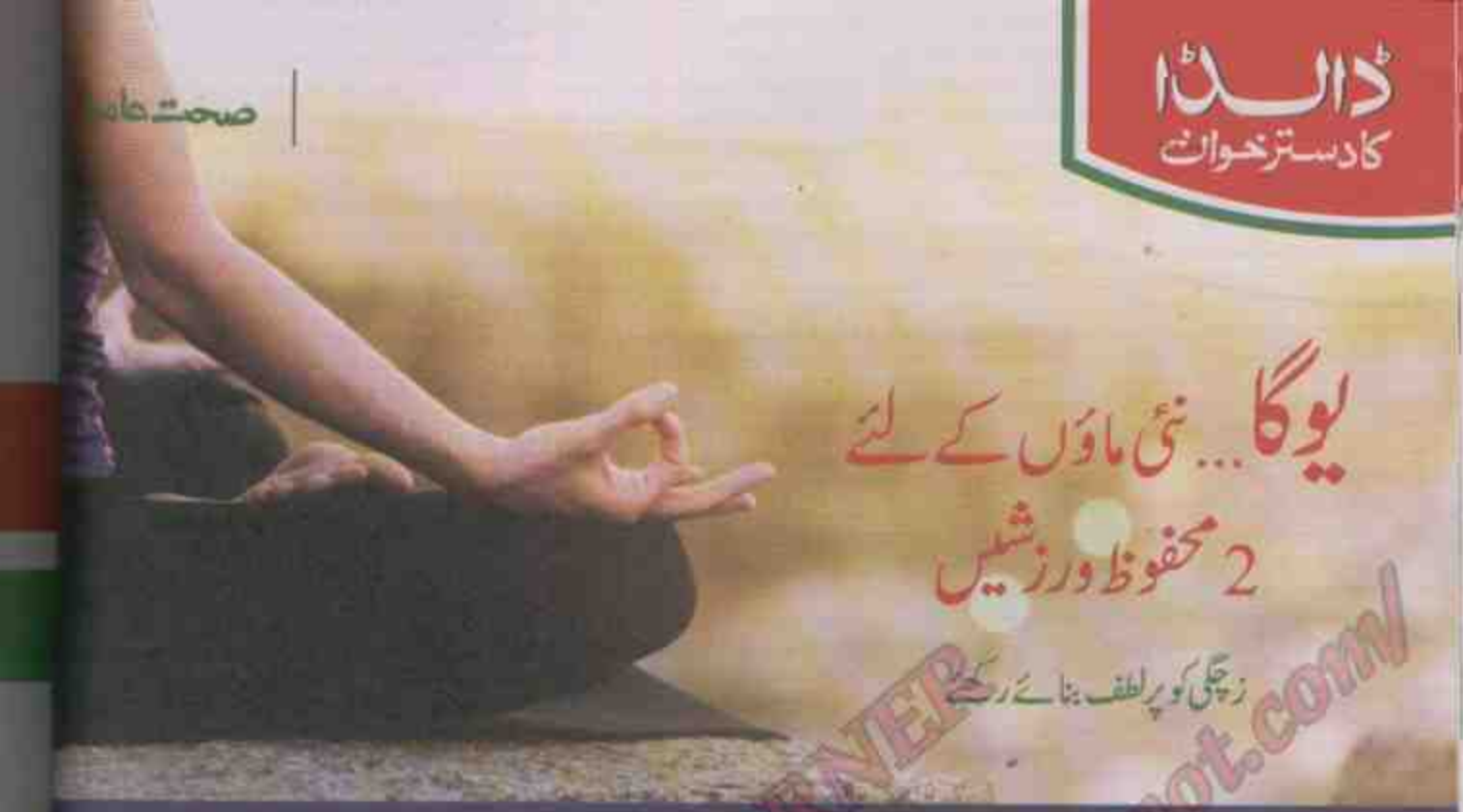
گھریلو ترکیب بھی آزمائیے:

دال ماش	200 گرام
مولدی کے پتے	100 گرام
کلونجی	50 گرام

ان تمام اشیاء کو باریک پیس کر دہی میں ملا لیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگا لیں اور دو گھنٹے بعد بال دھو لیں۔ یہ بھی شیمپو استعمال کرنے سے بہتر ہے کیونکہ یہ نیستا بالکل اور خوشبودار نہیں ہوتا۔

پتھر تیلوں کو ملا کر لگانے سے بال بہتر ہو جاتے ہیں مثلاً روغن ارنڈ 100 ملی لیٹر، روغن بادام 100 ملی لیٹر، روغن زیتون 100 ملی لیٹر اور روغن جاوا میرا بھی 100 ملی لیٹر اسی طرح سرسوں کا تیل بھی اسی وزن میں ملا کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ ہفتے میں دو بار بھی استعمال کر لیا جائے تو بالوں کا روکھا پن بھی دور ہوتا ہے اور قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ چندی اختوں میں بال گھنے سیاہ اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/



یوگا... نئی ماؤں کے لئے 2 محفوظ ورزشیں

زچگی کو پرلطف بنائے رکھئے

اپنے وجود میں نئی زندگی کو پلتے ہوئے محسوس کرنا اور خود پر بدن کی بدلتی ہوئی کیفیت سے گزرنا بھی اپنی نوعیت کا خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔
ماں بننے والی خواتین جانتی ہیں کہ بعض ایسی غذائیں جو پہلے پسند تھیں اب نہ چاہتا ہے کہ انہیں چکھنے میں کوئی حرج تو نہیں۔

ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ آپ زچگی کو پرلطف اور خوشگوار انداز میں محسوس کریں۔ خوش رہنے کی کوشش کریں مثبت انداز فکر اختیار کریں تاکہ ذہنی و جذباتی صحت کا اثر بچے پر اچھا پڑے۔ نئی ماؤں کو ابتدا میں چار ہفتے کے بعد اور پھر ہر ماہ کے مرحلے مکمل ہوتے ہوئے ہر ہفتے طبی معائنہ اور خصوصی نگہداشت کرنا ہوتی ہے۔ تو ماہ کا یہ عرصہ خوشدلی اور کھلے انداز سے گزارا جائے تو زچگی کی الجھنیں متاثر نہیں کرتی۔ ایسے دور میں سویرے اٹھ کر نماز کی ادائیگی کرنا پھر ورزش اور غسل کرنا ذہن اور جسم کو تروتازہ رکھتے ہیں۔

ہر نئے بچے کی پیدائش پر جیسے اللہ جل جلالہ تعالیٰ انسان سے مایوس نہیں ہوتا اسی طرح ہر ماں چاہتی ہے کہ اپنے خاندان کی توقعات پر پورا اترنے میں اپنی ہر کوشش کر لیں۔

ماں کیسے فٹ رہیں؟

ورزش اور زچگی کے دوران؟ یہ سوال بھی اکثر خواتین کرتی ہیں۔ ڈاکٹرز اور ایروبک ورزشوں کے ماہرین کی رائے میں اگر زچگی نارمل ہو تو ورزش احتیاط انداز سے کی جا سکتی ہے۔ سادہ چہل قدمی سے ابتدا کیجئے۔ آرام دہ جوتا اور موسم کے حساب سے کھلے کپڑے پہن کر پیدل چلئے۔ اگر بھاری پارک یا ساحل سمندر کی شاہراہ ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ ٹوٹی پھوٹی سڑک یا پتھریلی جگہ پر چلنے رہنے سے فائدہ کم نقصان زیادہ ہے۔ تازہ ہوا خوری سے طبیعت بہتر محسوس کریں گی اور بہت حد تک بشاش بشاش بھی رہیں گی۔ جسم میں آکسیجن جانے سے بچے کی صحت بہتر ہوگی۔

ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ کارڈیو اور یوگا دونوں ورزشیں کی جا سکتی ہیں اور اگر وہ صرف یوگا کا مشورہ دے تو وہی کریں مگر انسٹرکٹر کی موجودگی میں کریں۔

کھیل کود اور چھلانگیں لگانا نہایت مضر ہے:

یوگا کے کئی فوائد ہیں مثلاً آپ Relax کر سکتی ہیں۔

ذہنی تفکرات سے نجات پا سکتی ہیں۔ زچگی کے ابتدائی دنوں میں ہی تنگ پورے 3 ہفتوں تک الجھنوں سے دور رہنا ضروری ہے۔ استغراق سے روحانیت کا رجحان بڑھتا ہے۔

آپ کی جسمانی حالت کی تبدیلی اور وزن بڑھنے کی رفتار مناسب رکھتی ہے۔ عام طور پر خواتین اچھا کھانے اور زیادہ مقدار میں کھانے کو ماں بننے والی خواتین کے لئے لازم سمجھتی ہیں جبکہ بھاری بھرکم مصالحے دار اور تلی ہوئی بے تحاشہ غذا کیں محض وزن بڑھاتی ہیں۔

یوگا اور ان خون اور نظام تنفس دونوں کو بہتر بناتا ہے:

اس خصوصی ورزش میں Corpse اور Refresher کی دو آسان سادہ سہل اور متوازن ورزشیں ہیں۔

The Corpse سونے کے لئے آئیڈیل پوز:

یہ ایسا پوز ہے جس میں بدن کو ڈھیلا رکھ کر لیٹنا چاہتا ہے۔ جسمانی عضلات، ذہن اور سانس لینے کے عمل میں بہتری آتی ہے۔ جب بھی دباؤ کی کیفیت میں ہوں یا گھریلو کام کاج کی زیادتی کی وجہ سے تھکن ہونے لگے تو اس سادہ اور سہل ورزش سے مستفید ہوا جا سکتا ہے۔ دوپہر کے وقت قیلولہ کرتے ہوئے اسی پوزیشن پر پون گھنٹہ لیٹے رہنے سے آپ خود کو ہلکا پھلکا تصور کریں گی۔

1- فرش پر چادر بچھا کر تھوڑے فاصلے سے ٹانگوں کو پھیلا کے لیٹ جائیں اور دونوں بازوؤں کو بھی تھوڑی دور سیدھا کر کے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

2- آرام سے لیٹ کر دباؤ کی کیفیت سے (شعوری طور پر) نکلنے کی کوشش کریں۔

3- پاؤں کو تختی سے نہ بھینچیں اور نہ سیدھا رکھیں بلکہ Curl کی شکل میں موڑے رکھیں۔

4- ٹھوڑی کو آرام سے سیدھا رکھیں۔ تختی سے اوپر نہ اٹھائیں نارمل حالت میں لیٹیں اور آنکھیں موند لیں۔

5- گہری سانس لیں، منہ کھلا چھوڑیں، سینے کو پھلا کے گہری سانس لینے سے چہرے کے عضلات سے تھکن جاتی رہتی ہے۔

The Refresher تازہ دم ہونے کے لئے:

نئی ماں بننے والی خواتین کو گھریلو یا ملازمت کے سلسلے میں نارمل روٹین کے تمام کام کرنے ہوتے ہیں لہٰذا قیلولہ کرنے کے بعد ان کا تازہ دم ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ بھی جسم کو آرام پہنچانے کی ایک بھرپور مشق ہے۔

1- دونوں پاؤں کو ذرا فاصلے پر رکھتے ہوئے کھڑی ہو جائیے۔ بازو ساتھ جسم سے مس کرتے ہوئے سیدھے رکھئے۔ ایک سے دس بار گنتی کیجئے۔

2- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو فرش کی طرف جھکا دیں اور تھوڑی تک گنتی گن کر قدرے زیادہ جھکاؤ کے ساتھ ایک بار پھر ایک سے دس تک کی گنتی کر لیں۔

3- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو اتنا جھکا دیں کہ جسم کے اوپر دھڑ بالکل کو چھو لے۔

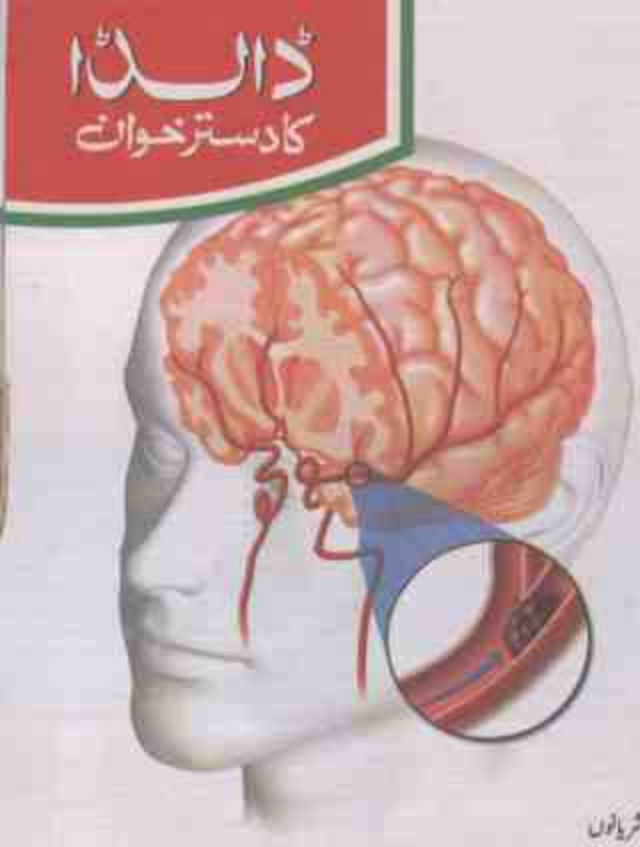
4- دائیں اسی حالت میں لوٹ آنے کے لئے جسم کو سیدھا کرنا شروع کریں۔ بازوؤں کو سر کی پشت پر آگے لے آئیے ویسے اس قسم والی پوزیشن میں بال خود بخود اس حالت پر آ جائیں گے۔

5- اب کاندھے سیدھے رکھئے اور گردن کو آرام سے سیدھا رکھئے۔ دائیں بائیں پوزیشن پر آ جائیے۔

غذائی انتخاب:

سبزیاں، پھل، سفید گوشت، دالیں، دہی، بادام والا دودھ اور پھلوں کے جوس بھی ضروری ہیں۔ سبزیوں میں پالک، مٹر، گاجر زیادہ لیں تاکہ آئرن اور کیرٹین کے ساتھ ساتھ وٹامن C بھی مل جائیں مگر دہی ضرور کھائیں۔ ترش نہ پسند ہو تو آدھا چائے کا چمچ شہد ملا کر کھائیں یا پھلوں کے Chunks ملا کر کھائیں مگر تازہ دہی کھائیں۔ اس سے کیلشیم بھی ملے گا اور تختی کی کیفیت میں یہ عمدہ ترین تریاق ہے۔

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com/



فالج کا حملہ کیوں اور کب ہوتا ہے؟

شریانوں میں پلاک کیسے دور کیا جائے

آج کل نوجوانوں میں فالج (Strokes) کے حملے بڑھ رہے ہیں۔ اچانک کسی کا کسی ایک حصہ فالج ہو جانا اور مفلوج ہو جانا صرف عمر رسیدہ لوگوں کا مسئلہ نہیں رہا۔ خاص کر خواتین میں ایسے اضافی عوامل موجود ہوتے ہیں جو ان کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے اندر خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام قسم کا فالج Ischemic Strokes کہلاتا ہے۔ 85% فالج کے مریضوں کو اس سے سامنا پیش آتا ہے۔ اس میں دماغ کے حصوں کی کسی نالی میں خون کی گٹھلی جم جاتی ہے یا چربی جیسا مادہ (Plaque) خون کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے متعلقہ حصے کو خون کی فراہمی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

دوسری قسم کے فالج کو Hemorrhagic کہتے ہیں اور اس میں دماغ کے اندر کوئی نالی پھٹ جاتی ہے اور وہاں خون جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ امریکہ میں ہر سال فالج کی وجہ سے تقریباً 30 ہزار خواتین جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ یہ تعداد بریسٹ کینسر سے ہلاک ہونے والی خواتین سے بھی کئی گنا زیادہ ہے۔ مردوں اور خواتین دونوں میں اسٹروک کا خطرہ بڑھ سکتا ہے جب ان کی عمر 55 سال سے زیادہ ہو لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ کم عمر فالج کے مریضوں کی تعداد بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔

ہارورڈ میڈیکل اسکول کی نرسز میں فالج اور بزرگ افراد کی دیکھ بھال کے تعلق پر کیے گئے مطالعات کا کہنا ہے کہ اس بارے میں یہ گمان کیا جاتا ہے کہ زیادہ چکنائی اور مرغن غذاؤں کا حد سے زیادہ استعمال اور موٹاپا اس کا سبب ہے۔ ضرورت سے زائد نمک کا استعمال فالج کے لئے بہت بڑا خطرہ ہے۔ اس کے باعث بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ شریانوں کی اندرونی دیواریں سخت اور پتلی ہو جاتی ہیں۔

سگریٹ نوشی اور چکنائیوں سے پرہیز ضروری کیوں؟

صحت مند رہنے کے ساتھ ساتھ کثرت سے سگریٹ نوشی اور چربی کا استعمال کرنا مضر صحت ہے۔ ایسی غذائیں جن میں چکنائی زیادہ استعمال کی گئی ہو مسئلے کا سبب بنتی ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے شریانوں میں Plaque جمع ہو کر خون کے بہاؤ کو روک سکتا ہے۔

خواتین میں فالج کی دیگر وجوہ اور کیا سٹروک پل

کوئی ایسی دوا کا استعمال جس میں ایسٹروجن اور پروگیسٹوجن ہارمونز شامل ہوں، وہ دماغ بننے والی ہوں اور ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی کروا رہی ہوں جیسی HRT کی ادویات کا استعمال کر رہی ہوں اس وجہ سے بھی خون میں رکاوٹیں بن سکتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر کا بھی امکان ہوتا ہے۔

کیا سٹروک پل بہت احتیاط اور مشورے سے استعمال کرنی چاہئے۔ اگر بلڈ پریشر بڑھا رہتا ہو۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کی ہو اور آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو اور جسمانی وزن بھی زیادہ ہو تو ڈیپریشن کی شکایت رہتی ہو یا آدھے سر کا درد رہتا ہو تو ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی نہ کروائیں۔ اگر مریض کو وہیں سے اسپتال پہنچایا جائے تو اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ مریض جتنی جلدی اسپتال کے ایمرجنسی میں پہنچ جائے اس کی زندگی اور صحت یابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہو سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

ماہرین خوراک غذا اور صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے سے بڑھتے مسائل سے نجات مل سکتی ہے۔ کھانے والا تیل اور گھی میں پکانے سے مضر صحت چکنائی جتنی کم ہو اتنا ہی بہتر ہے۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

شاپنگ ہے صحت کا نسخہ بھی...

اور توانائی بحال کرنے کا ذریعہ بھی

خواتین کی کمزوری کے کئی حصوں [illegible] استعمال کی چیزیں یوں سمجھ کر کیک کی سائز میں جلدی جلدی خریدتے چلے جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ ان کے اعتماد کا [illegible] ہوتے ہیں۔ [illegible] شاپنگ کرتی ہیں۔ [illegible] تحقیق۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خریداری کی اکثریت مرد اور خواتین دونوں کے لئے یکساں ہے۔ اپنی پسند اور معیار کے مطابق اشیاء کی تلاش ذہنی قوت میں اضافہ کرتا ہے اور موڈ بھی خوشگوار بناتا ہے۔ آپ اپنی کیٹیگری جلا کر موڈ پہ سے نجات بھی حاصل کر سکتے ہیں اور وضاحت کے بعد آپ کو پیدل چلنا اور شاپنگ کے لئے دان استعمال کرنا کھلتا نہیں ہے۔

یہ Retail Therapy کہلاتی ہے جو پر لطف تجربے پر مشتمل ہوتی ہے کیونکہ شاپنگ ایک مثبت اور صحت مند سرگرمی ہے۔

ڈیلن ہیلتھ سنٹر کے مطابق اس سے بے شمار فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ موڈ کو خوشگوار بنانے والے ہارمونز کا اخراج ہوتا ہے۔ آپ کا مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ دماغ پھر تازہ ہوتا ہے۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت فیصلہ بڑھتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بنیادی سماجی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں [illegible] خواتین خریداری کے لئے چلیں کہ یہ کس طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

- شاپنگ روزگار میں اضافہ بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ چاہے وہ روزمرہ کے استعمال کی عام اشیاء ہی کیوں نہ ہوں۔ سوشل کمیونٹی کا حصہ بننے کی وجہ سے وہ Stress اور پریشانیوں سے بچتے ہیں۔ [illegible] سرگرمی سے والی سلامتیں جلا پاتی ہیں۔
- دماغ کے خوشی کے مراکز فعال اور خوشگوار ہو جاتے ہیں [illegible] سے موڈ کو خوشگوار بنانے والا کیمیکل ڈوپامین خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وال اسٹریٹ جرنل کے مطابق یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ ڈوپامین [illegible] سے زیادہ تجربات کے عمل از وقت اندازے یا پیش قدمی کی وجہ سے [illegible] سے بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ شاپنگ یا بار گیننگ

(قیمتوں میں کمی کروانے) سے اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ البتہ تحقیق میں یہ نہیں بتایا گیا کہ زیادہ تعداد قیمت کم کرا کر خوش ہوتی ہیں [illegible] ہونے سے پہلے پہلے کیا وہ زیادہ تعداد کا سامان لیں یا آگے بڑھ جائیں۔

- شاپنگ سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف میامی اور UCLA کے مطابق [illegible] کو آپ پسند کرتے ہیں اسے بہتر طریقے سے انجام دینے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ محققین نے لوگوں کی لیپ کی خریداری سے متعلق ایک تجربہ کیا۔ تجربے کے مطابق زیادہ تر افراد نے شاپنگ کرتے وقت لیپ کی کارکردگی اور خصائص سے زیادہ اس بات پر زور دیا کہ وہ بظاہر پرکشش اور جاذب نظر ہوں۔ اس خوبصورت انتخاب کے [illegible] خود اعتماد نظر آئے۔

ڈاکٹر ایان فرانسسکو کی گولڈن گیٹ یونیورسٹی کی مارکیٹنگ اور سائیکالوجی کی پروفیسر [illegible] کے مطابق شاپنگ انسان کو آنے والے وقت کے لئے ذہنی طور پر تیار کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ شاپنگ کرتے وقت آپ [illegible] اشیاء کو استعمال کرنے کے مواقع اور ضرورت کا خیال رکھتے ہیں اس طرح آپ زیادہ ذمہ دار ہو کر اپنے وسائل سے مخلص اپناتے ہیں۔

- شاپنگ آپ کو پرسکون رکھتی ہے۔ آج کل آن لائن شاپنگ عام ہونے لگی ہے۔ یہ بھی دماغ کو منظم اور صحت مند طرز زندگی کے ایک پہلو سے متعارف کراتی ہے۔ تھکا دینے والی مصروفیات کے دوران کچھ دیر کے لئے آن لائن شاپنگ اور مختلف تجارتی ویب سائٹس کی براؤزنگ کام پر ذہنی ارتقاء برقرار رکھنے اور بہترین فیصلہ سازی کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

READING CORNER
https://readingcornerpk.blogspot.com/

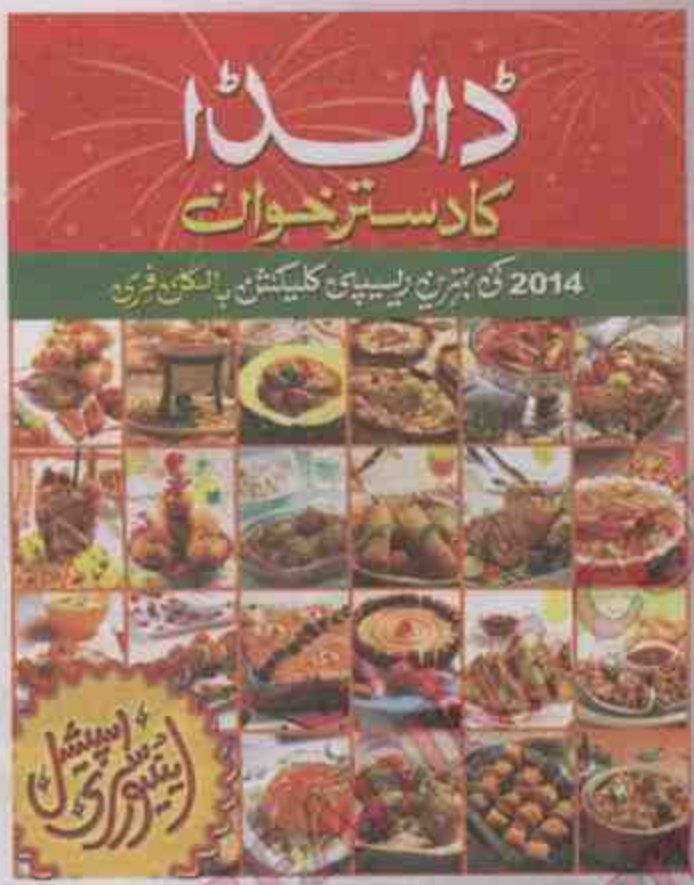
ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

اس کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پائیں
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفرز
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? _____ بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? _____ ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (فری): 0800-32532، پوسٹ: P.O Box 3660 کراچی پاکستان

ویب سائٹ: www.daldafoods.com ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

آج کیا پکائیں؟

1 — [illegible] کیک

2 — بدھ — فروٹی کولڈ سلاد
شیپر ڈز پائی

3 — منگل — ٹوٹو چکن سماس
چٹنی چاول

4 — پیر — بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ
پین ڈبل چیز

5 — جمعرات — امریکن چکن سوشی
تندوری چکن کباب

6 — جمعہ — کالج چیز چٹنی سوسے
کرنچ

7 — [illegible]

8 — اتوار — کرنچ
والنٹ چکن نگٹس

9 — بدھ — پمپکن چکن
[illegible] اسٹائلز

10 — [illegible] — بریڈ [illegible]
سندھی پھلی پیپ کے ساتھ

11 — پیر — بلوچی دم پخت
والنٹ چکن نگٹس

12 — جمعرات — چائنیز اسٹائلز کوفتے
تھائی چاؤمین

13 — [illegible]

14 — ہفتہ — چٹنی پاپلک [illegible]
[illegible] بھری چکن کراہی

15 — اتوار — دم پخت نرگسی کوفتے
اورنج چیز کیک

16 — بدھ — سندھی پھلی پیپ کے ساتھ
بریڈ [illegible]

17 — منگل — ملائی بوٹی چنا
بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ

18 — پیر — چکن کورن اینڈ مشروم سوپ
فیجل فرینک اسٹکس

19 — [illegible]

20 — جمعہ — چٹنی شب دیگ
خاص زردہ

21 — ہفتہ — ریشو شاشلک
پاستا ہاؤس

22 — اتوار — اکبری ران
بادام کی سروائی

23 — بدھ — بیکڈ مٹن سلائسز گریوی
گاجر کا خاص حلوہ

24 — منگل — [illegible]
تکین اسٹکس

25 — [illegible]

26 — جمعرات — خوش رنگ شامی کباب
ریشو فلاحد

27 — جمعہ — شاہجہ گوشت کی بھجیا [illegible] روٹی
اسٹائلز چکن اسٹیک

28 — ہفتہ — پوٹیٹو کیک
اسپیچ پاستا

29 — اتوار — دال نہاری
اورنج مارمل کیک

30 — بدھ — دال ماش کڑاہی
فش ملائی بوٹی

31 — منگل — کھٹے میٹھے آلو
[illegible] شاشلک

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

چاکلیٹ لاوا کیک

اجزاء

ڈارک چاکلیٹ	250 گرام	انڈے	پانچ عدد
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	250 گرام
میدہ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت	دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت	پانچ سے سات منٹ
مقدار	بارہ سے چودہ افراد

ترکیب

- انڈے کی سفیدیوں کو علیحدہ کر کے صاف خشک پیالے میں الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ انڈے کی زردیوں کو علیحدہ پیالے میں ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف خشک گرائنڈر میں باریک پیس کر رکھ لیں
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور جسے پیالے میں ڈال دیں
- انڈا پھینٹنے والے وسک سے چاکلیٹ کو ہلکا سا پھینٹیں، پھر اس میں بچی ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں اور اس میں میدہ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- انڈے کی پھینٹی ہوئی سفیدیوں کو چاکلیٹ کے مکسچر میں ڈال کر ملائیں اور آخر میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملا لیں
- چھ اوون پروف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور ایک ایک چمچی چینی چھڑک دیں
- اس مکسچر کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- اوون کو 250C پر چار منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان پیالوں کو اوون کے بیچ میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

کیک ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پگھلا کر ڈال دیں اور اسی پیالے میں پیش کریں۔

READING CORNER
https://readingcornerpk.blogspot.com/

اسپیشل ایپیسوڈ

چکن والنٹ نگٹس

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ کوٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
اخروٹ کی گری	آدھی پیالی	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	بڑی الائچی	دو سے تین عدد	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر ابال لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چکن کو تیز آنچ پر ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- پھر اس میں کالی مرچ اور نمک ڈال کر اسے چکن پاؤڈر سے بنائی گئی یخنی میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکا کر گلا لیں
- پانی خشک ہونے پر چکن کو بڑیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں، دوبارہ سے فرائنگ پین میں ڈال کر کریم ملا کر پکا لیں۔ کریم اچھی طرح خشک ہو جائے تو انڈا ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا کیپر ٹھنڈا ہونے پر باریک پسے ہوئے اخروٹ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- حسب پسند شیپ کے نگٹس بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم بذائقہ ایت سے بھرپور نگٹس کو فرنچ فرائز کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

اینیورسری اسپیشل

امریکن چکن سوشی

اجزاء

بونلس چکن	200 گرام	لہسن	دو سے تین عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	واسابی ساس	حسب ضرورت
چاول	ایک پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	کھیرے	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	مچھلی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- آدھا (بغیر کانٹے کی) مچھلی کے ٹکڑے کریں اور اسے نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ، براؤن شوگر اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- کھیرے کو کانٹے کے چاقو سے کریں صاف دھو لیں اور ایک درمیانی سائز کے پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- ایک سے رات بھر چاولوں کو درمیانی آنچ پر پکنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں۔ چاولوں کو اتنی دیر پکائیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- ایک پیالی میں سرکہ، نمک اور چینی ڈال کر ملا لیں اور چاولوں میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- تین سے ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں چکن یا مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- کھیرے کو ایک پلاسٹک شیٹ پر پھیلا کر رکھیں، اس پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل لگائیں، پھر ہاتھوں کو گیلا کر کے چاولوں کو اس پر اچھی طرح دباتے ہوئے پھیلا کر بچھا دیں
- اس پر واسابی ساس ڈالیں (خیال رہے کہ یہ ساس خاصا تیز ہوتا ہے)، چکن یا مچھلی کا فرائی کیا ہوا ٹکڑا رکھ کر رول کر لیں۔ کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں

سرو کرنے کا طریقہ: چاول کے تیار کئے ہوئے رول کی ساسز کا کھیرے لے لیں اور اس کو صاف دھو کر احتیاط سے درمیان سے بیج نکال لیں اور موٹے گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں چاول کے رول ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: ایک سے دو کے لئے

اسپیشل ایپیسوڈ

شیپہرڈ پائی Shepherd`s Pie

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	مٹر	آدھی پیالی	کالی مرچ کوٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
آلو	آدھا کلو	گاجر	ایک عدد	فریش کریم	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مشروم	چار سے چھ عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لہسن کا پیسٹ	آدھی پیالی		

ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں، گاجر اور مشروم کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، لہسن کا پیسٹ، کٹی ہوئی سبزیاں، مٹر اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ اب تیل علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر چولہے سے اتار لیں، اس میں کھٹی کا چمچ چلاتے ہوئے کریم شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر اس میں چکن پاؤڈر، کالی مرچ اور کش کیا ہوا چیز شامل کر لیں
- شیشے کی ڈش میں ایک سے دو چمچ کریم کا مکسچر پھیلا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کئے ہوئے قیمے کی تہہ لگا دیں
- آلوؤں میں کریم کے مکسچر کو ڈال کر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور پائپنگ بیگ میں بھر لیں
- قیمے کی ڈش پر خوبصورتی سے آلوؤں کا مکسچر ڈال دیں۔ گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم اوون سے نکال کر خاص ڈشوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

http://readingcorner.blogspot.com/

اسپیشل ایپیٹائزر

ٹی فوڈ پزا اسلائسز

اجزاء

آٹا	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
	حسب ذائقہ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
	ایک کھانے کا چمچ		

پزا کو کھولیں اور کریلے میں رکھیں اور ڈالڈا اولیو آئل کے علاوہ تمام چیزوں سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں۔

پزا کے اجزاء

میدہ	دو پیالی	مکھن	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

میدے میں یہ تمام اجزاء ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح انگلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا ڈالڈا اولیو آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔

ترکیب

- ایک پیالی میں پیاز کو ڈالڈا اولیو آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر چوتھے آٹھویں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر اور نمک ڈال کر ڈھک کر دس منٹ پکائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ کٹی ہوئی 200 گرام چیڈر اور موزریلا چیز، نمک، آدھا چمچ کالی مرچ اور تمام ڈال کر چمچے سے اچھی طرح ملا لیں۔
- گندھے ہوئے آٹے کو پھیلے ہوئے پزا پین میں اچھی طرح پھیلا کر لگا لیں اور اس پر آدھا تیار کیا ہوا میکسچر ڈالیں۔

پیش کرنے کا طریقہ: اوون سے نکال کر سلائسز کاٹ لیں اور ان حریدار گرم گرم ٹی فوڈ پزا سلائسز کا لطف اٹھائیں۔

- پھر میرینیٹ کئے ہوئے جھینگے اور مچھلی (یا چاہیں تو اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر انہیں ڈالڈا اولیو آئل میں دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں) رکھ کر اس پر باقی تیار کیا ہوا میکسچر پھیلا دیں۔
- پزا پین کو پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180 سے چودہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔

تیاری کے لئے: چالیس منٹ | پکانے کا وقت: چودہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسپیشل ایشوری اسپیشل

باجرے کے لڈو

اجزاء

- باجرے کا آٹا
- نمک
- چھوٹی الائچی
- گڑ
- ڈالڈا
- حسب پسند
- دو عدد
- تین چوتھائی پیالی
- بادام پستے
- کشمش
- ڈالڈا گھی
- آدھی پیالی
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گڑ کو کوٹ کر رکھ لیں الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں بادام پستوں کو بھی موٹا موٹا کوٹ لیں
- تازہ باجرے کا آٹا لے کر اس کی چار چھلنی کر لیں اور چٹکی بھر نمک ڈال کر تھوڑے پانی سے گوندھ لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں ایک ہی بار آٹا گوندھیں ورنہ پیڑا خشک ہو جائے گا
- بار کے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر بیلیں اور گرم توے پر سینک لیں۔ بناتے ہوئے ایک چمچ ڈالڈا گھی کا کر باقی بات پیالے میں رکھ کر دیں
- تمام روٹیاں اسی طرح بنا کر ان کو چورا کر لیں اور اس میں کٹا ہوا گڑ کشمش بادام پستے اور الائچی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گرم گرم لڈو بنا لیں

پریزنٹیشن

سردیوں کے موسم میں ان مزیدار اور گرم گرم لڈوؤں کا چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس لڈو

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

اسپیشل ڈیسرٹ

اورنج چیز کیک

اجزاء

دو سے تین عدد	دہی	آدھی پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	دار چینی پسی ہوئی
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام	ڈالڈا کوکنگ آئل
ایک پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ	شہد	دو کھانے کے چمچ	آدھا چائے کا چمچ
					ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

[illegible] میں ڈال کر بیلن کی مدد سے باریک چورا کر لیں۔ پھر بیکن میں ڈال کر اس میں شہد اور دار چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر رکھیں تاکہ بسکٹ کا چورا اچھی طرح شہد کے ساتھ مل جائے

[illegible] طرح لگائیں کہ ترے سے باہر نکلا ہوا ہو تاکہ کیک کو آسانی سے ترے سے نکالا جا سکے۔ اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور بسکٹ کے مکسچر کو اچھی طرح دبا کر ایک موٹی تہہ بنا دیں۔ آدھے گھنٹے [illegible] رکھ دیں

[illegible] کھانے کے چمچ پانی اور لیموں کا رس ملا کر ڈش پر پھیلائیں

[illegible] لیں اور ایک کینو کا اوپر کا باریک چھلکا نکال لیں، اس کو باریک کاٹ کر گرم پانی میں ابال کر نکال لیں۔ کینو کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں

[illegible] نکال لیں اور اس میں نصف کے ہوئے چھلکے ملائیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے

[illegible] اور اسے صاف لٹکے پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں

[illegible] ملک کو ملا کر پھینٹیں۔ پھر اس میں دہی، جیلاٹن کا آمیزہ، کریم اور نصف کینو کا مکسچر ڈال کر ملا دیں۔ اس مکسچر کو ملک پین میں بسکٹ کے اوپر ڈال دیں اور چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

[illegible] ترے سے نکال کر پلیٹ میں رکھیں پھر احتیاط سے بڑے چمچ کو اٹھاتے ہوئے ایک کونے سے نکال لیں۔ کینو کے ٹکڑوں سے اوپر سے خوبصورتی سے سجا دیں۔

[illegible] ایک سے ایک گھنٹہ | تھنڈا کرنے کے لئے: پانچ سے چھ گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ

صحت کا خزانہ

بھائی اسٹائل مچھلی

اجزاء

مچھلی	آدھا کلو	پیاز	ایک بھاری دو میانی	ٹماٹر	ایک چوتھائی
نمک	حسب ذائقہ	فرش مسالہ	تین کھانے کے چمچ	تین سے چار بھاری	دو کھانے کے
لہسن کے ٹکڑے	چار بھاری	ہرا دھنیا	200 گرام	کوکونٹ کریم	ایک پیالی
				انڈے	دو بھاری
					ڈالڈا ولیو آئل

ترکیب

- کوکونٹ کریم بنانے کے لئے تین چوتھائی پیالی پسے ہوئے خشک ناریل کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں۔ پھر بلینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلائیں۔ ۔ دوبارہ سے اس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لئے بلینڈر چلائیں۔ پیالے پر ململ کا کپڑا رکھ کر اچھی طرح اس مکسچر کو دبا کر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں
- ہلدی گوبھی کے گچھے علیحدہ کر لیں اور باقی کو باریک کاٹ لیں۔ نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں پھول گوبھی چار سے پانچ منٹ ابال کر نرم کر لیں پھر نکال کر پانی میں ڈال دیں
- ٹماٹر کاٹ کے مچھلی کے قتلوں کو صاف رکھ کر مچھلی میں رکھ لیں۔ انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں
- پیاز، لہسن اور ہرا دھنیا کوٹ کر رکھ لیں۔ فرائنگ پین میں ڈالڈا ولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مچھلی کے قتلے، دالیں اور کوکونٹ کریم کے بچے ہوئے کھرچن ڈالیں
- جب مچھلی کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں فرش مسالہ (بازار میں یا آسانی دستیاب ہے) ڈال کر ملا لیں۔ ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈال کر چمچے سے مکس چلائیں تاکہ انڈوں کی جھلیاں بن جائیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی ہلدی گوبھی اور کوکونٹ کریم ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چولہے سے اتار لیں (خوشبو محسوس کریں تو اتارتے ہوئے تھوڑا سا ہرا دھنیا شامل کر لیں)
- تھوڑا سا مصالحہ ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ملا لیں

پریزنٹیشن

شیشے کے پیالوں میں ہلدی گوبھی کے پھول کو لگائیں اور ان میں یہ مکسچر بھر دیں۔ انہیں حسب پسند گرم یا مصالحہ اور چٹنی کے ساتھ سرو کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

صحت کا خزانہ

پائینیز اسٹفڈ کوفتے

اجزاء

آلو	200 گرام	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سوئیٹ ساس	دو کھانے کے چمچ	نمار کا پیسٹ	ایک پیالی	انڈا	ایک عدد
کٹے ہوئے	دو سے تین عدد	سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ	نمک	آدھی پیالی	دودھ	دو کھانے کے چمچ
سبز مٹر ابلے	ایک پیالے کا چمچ	مشروم	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک پیالے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
	ایک عدد درمیانی	ہری پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیب

- ڈالڈا میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا کر کے ملا لیں
- ایک گھنٹے تک پکا ہوا آلو، سرکہ، سوئیٹ ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- کٹے ہوئے مشروم اور ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں اور اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- پھر آلو کے درمیان میں سبزیوں کا تیار کیا ہوا مکسچر بھر دیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکے سے فرائی کر کے رکھ لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور جب اس کی رنگت تبدیل ہونے پر آ جائے تو اس میں ادرک لہسن اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- پھر شملہ مرچ، نمار کا پیسٹ، نمک اور ٹماٹر ڈال کر پکائیں۔ ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اس میں کوفتے ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پیش کش: گرم گرم چاول اور منفرد کوفتوں کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

http://regainganeetkitab.blogspot.com/

کڈز اسپیشل

پاپ کارن

اجزاء

مکئی کے دانے	ایک پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ
مکھن یا مارجرین	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- پاپ کارن بنانے کے لئے بازار میں دستیاب خشک مکئی کے دانے لے لیں (بھنے سے لگے ہوئے نہیں)
- ایک پیالی دانوں سے پاپ کارن بنانے کے لئے بڑے سائز کا اسٹیل یا المونیم کا ڈھکن والا پین لے لیں
- پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے لگے تو اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پین کو اچھی طرح گھما لیں تاکہ ہر طرف آئل لگ جائے
- پھر اس میں مکئی کے دانے ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں۔ ایک سے دو منٹ بعد دانے پھولنا شروع ہو جائیں گے۔ ڈھکن کھلیں بغیر پین کو کپڑے سے پکڑ کر اوپر نیچے کر لیں تاکہ تمام دانے پھول جائیں
- جب دانوں کی آواز آنا بند ہو جائے تو ڈھکن کو احتیاط سے کھول کر اس میں مارجرین یا مکھن اور نمک ڈالیں۔ ڈھکن ڈھک کر چولہا بند کر دیں اور دوبارہ سے پین کو ہلا لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پاپ کارن کو بڑے پیالے میں ڈالیں اور چاہیں تو تھوڑا سا آئل یا ہوا میں چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے تین منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

کڈز اسپیشل

بریڈ لزانیا

اجزاء

[illegible]	چھ سے آٹھ	انڈے	تین عدد	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	بلیک پیپر	آدھی پیالی
[illegible]	حسب ذائقہ	چکن	200 گرام	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ	موزریلا چیز	چار کھانے کے چمچ
[illegible]	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا ویجیٹیبل آئل	حسب ضرورت
[illegible]	دو پیالی	کالی مرچ گھدری ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- ایک کھلے برتن کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور اسے کچلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- ایک پکانے والی ڈش میں (ڈالڈا ویجیٹیبل آئل) لگا لیں اور اس میں چار ڈش روٹی کے سلائسز کو ساتھ ساتھ رکھ دیں
- اس پر میرینیٹ کردہ چکن، کالی مرچ، اجوائن اور پارسلے ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈالتے رہیں، دونوں قسم کے چیز کو کش کر کے ملا لیں
- اس کے اوپر ٹماٹر کو سلائسز پر ڈال کر رکھ دیں تاکہ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس پر تھوڑا سا چیز ڈال دیں، پھر اور چار سلائسز کو ان کے اوپر رکھ دیں اور دوبارہ سے انڈوں کا مکسچر ڈال دیں
- اوپن میں ایک کھانے کا چمچ (ڈالڈا ویجیٹیبل آئل) گرم کریں اس میں مرینیٹ کی ہوئی چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- چکن کی بوٹیوں کو تیار کی ہوئی ڈش، روٹی کے سلائسز پر رکھ کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ (ڈالڈا ویجیٹیبل آئل) ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کریں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اس آسانی سے بننے والی ڈش کو حسب ذائقہ ٹماٹو کیچپ یا چلی گارلک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ریزونٹ اپیٹائزر

پیسٹیٹسیو Pastitsio

اجزاء

آدھا کلو	کالی مرچ کوٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دو پیالی
150 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب پسند	پارسلے
حسب ذائقہ	پیلی مرچ	دو پیالی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	انڈے	پانچ عدد	مارجرین یا مکھن
دو عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل
دو عدد درمیانے	میدہ	آدھی پیالی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- بیف کو صاف دھو کر رکھ لیں، بیف کو اس سے چھ دو منٹ فریزر میں رکھ کر کش کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، کالی مرچ، نمک اور قیمہ ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- جب قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں اور ایک انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- میکرونی کو نمک سے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں دو انڈے اور ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی ملا لیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں میکرونی کے مکسچر کو پھیلا کر لگا لیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ ڈالیں
- علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں اور تھوڑے تھوڑے کر کے دودھ شامل کریں اور لگاتار چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے کش کیا ہوا چیز ملا لیں، ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو باریک کٹا ہوا پارسلے اور دو انڈوں کی زردیاں پھینٹ کر ملا لیں
- تیار کے ہوئے ساس کو قیمے کے اوپر پھیلا کر ڈال لیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر تقریباً دس منٹ بیک کریں کہ اوپر سے سنہرا ہو جائے

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر گرم گرم پیسٹیٹسیو کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

READING CORNER
https://readingcornerpk.blogspot.com/

ریسٹورنٹ اسپیشل

گارلک فینل فلینک اسٹیک

اجزاء

ایک کلو	تازہ کالی مرچ	دو چائے کے چمچ	روز میری
حسب ذائقہ	سونف	ایک کھانے کا چمچ	کیو
چار سے چھ جوڑے	بڑی لال مرچ لمبی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کیو کا رس
			ڈالڈا ولیو آئل
			آدھا چائے کا چمچ
			دو جوڑ
			آدھی پیالی
			حسب ضرورت

ترکیب

۱ گائے کے گوشت کے پارچے لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں۔ کالی مرچ اور سونف کو پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
۲ مرچ کے ایک حصے میں نمک ملا لیں اور دوسرے حصے میں پکا ہوا لہسن، روز میری اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ولیو آئل کر کے اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں لال مرچ اور کیو کا رس تھوڑا تھوڑا کر کے ملا لیں
۳ ڈالڈا ولیو آئل والے مکسچر کو پارچوں کے دونوں طرف اچھی طرح مل دیں اور دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح اندر تک رچ جائے
۴ باقی مصالحے سے نکال کر علیحدہ ڈبے میں رکھ لیں۔ گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور برش کی مدد سے ڈالڈا ولیو آئل لگا دیں
۵ باقی سونف کے دوسرے حصے کو پارچوں پر چھڑکیں اور ان کو گرم کئے ہوئے گرل پین پر تیز آنچ پر رکھ دیں
۶ ڈالڈا سے اچھی طرح پکائیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے (چار سے پانچ منٹ) پھر پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں
۷ پارچوں سے کاٹ لیں اور ان پر ڈالڈا ولیو آئل لگا کر انھیں گرم گرل پین پر اتنی دیر رکھیں کہ کیوں اچھی طرح بھنے اور شیرے کی خوشبو آنے لگے تو گرل پین سے ہٹا لیں

پریزنٹیشن

تیار کئے ہوئے اسٹیک کو پلیٹ سے سات منٹ ٹھنڈے کر کے حسب پسند کاٹیں اور ان پر گرم گرم کیوں کا رس چھڑک کر کیوں کے گرل کئے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ پیش کریں۔

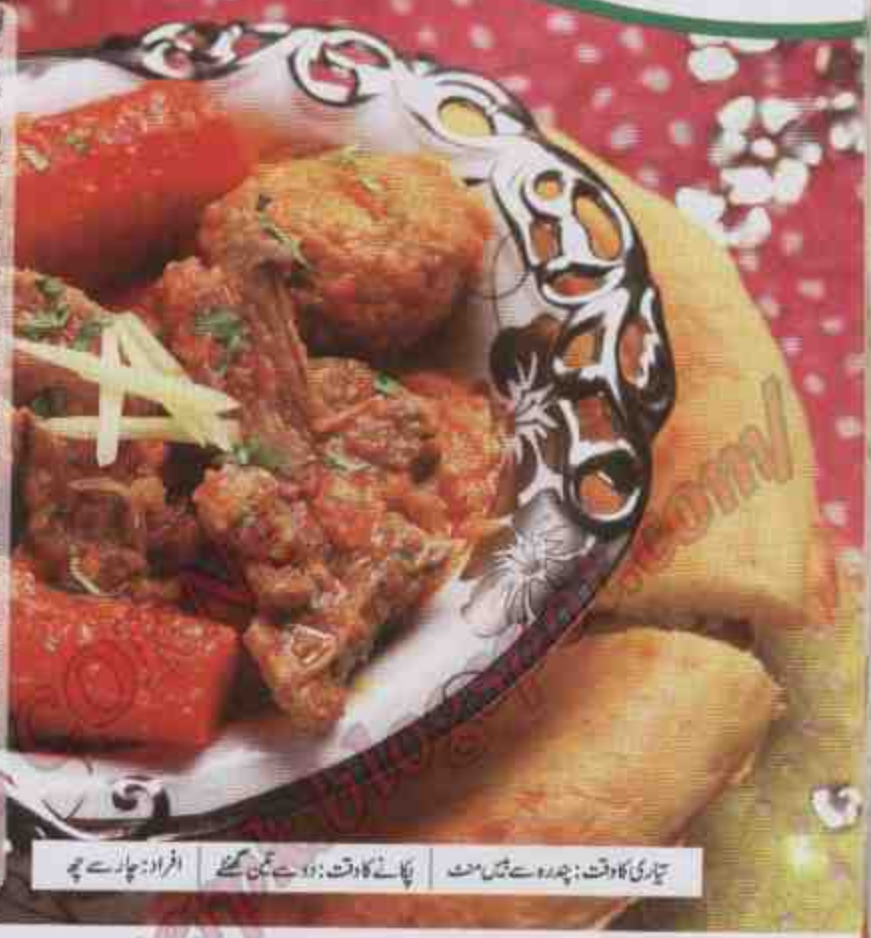
نوٹ:

فلینک اسٹیک کو گائے کے مخصوص حصے (پیٹ کے نچلے حصے) کے گوشت سے بنایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

http://readingcorner.blogspot.com/

چنیوٹی شب دیگ



تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے چھ

اجزاء

گوشت	آدھا کلو
گھی	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ٹماٹر پیاز	ایک سے دو عدد
ہری الائچی	ایک سے دو عدد
گاجر	آدھا کلو
مٹر	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	
کوفتے کے اجزاء	
قیمہ	
گھی	
ادرک لہسن پسا ہوا	
پیاز	
چنے کے بیسن	
ہری مرچیں	
ڈبل روٹی کا برادہ	
ڈالڈا کوکنگ آئل	

ترکیب

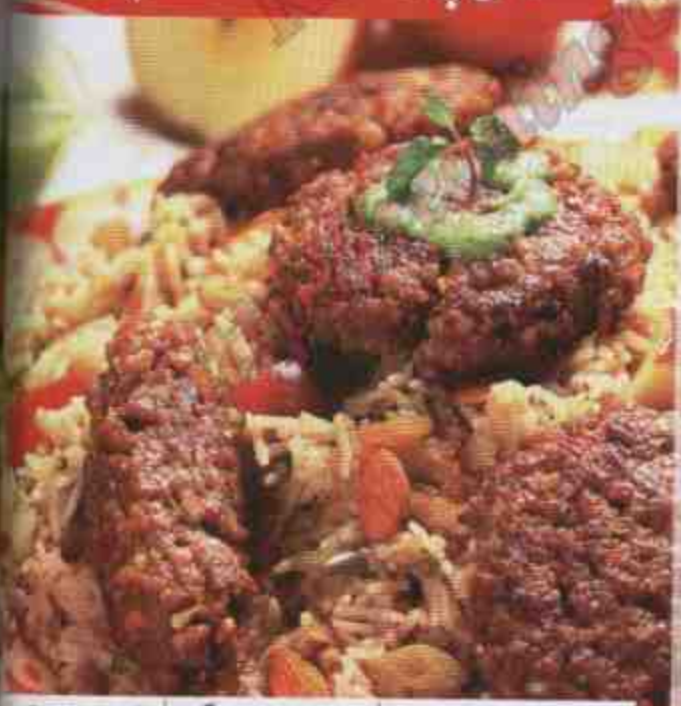
- گاجر کے ٹکڑوں کو ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ تک پکائیں اور ان کے چھلکے اتار لیں۔
- گھی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ٹماٹر پیاز، ہری الائچی، ہلدی اور کٹی ہوئی لال مرچ ایک ایک کر کے ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔
- پھر گوشت ڈال کر اچھی طرح تل لیں۔ [illegible]
- پھر گوشت کے اوپر سے چھوٹی پیالی پانی ڈال دیں۔ [illegible]
- گھی آنے پر ادرک لہسن [illegible] چھ گھنٹے تک پکائیں۔ [illegible]

کوفتے بنانے کا طریقہ:

- قیمے میں پیاز، ادرک لہسن [illegible] چنے کے بیسن، ڈبل روٹی کا برادہ ڈال کر [illegible]

پریزنٹیشن: [illegible]

چپلی پلاؤ



تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے

اجزاء

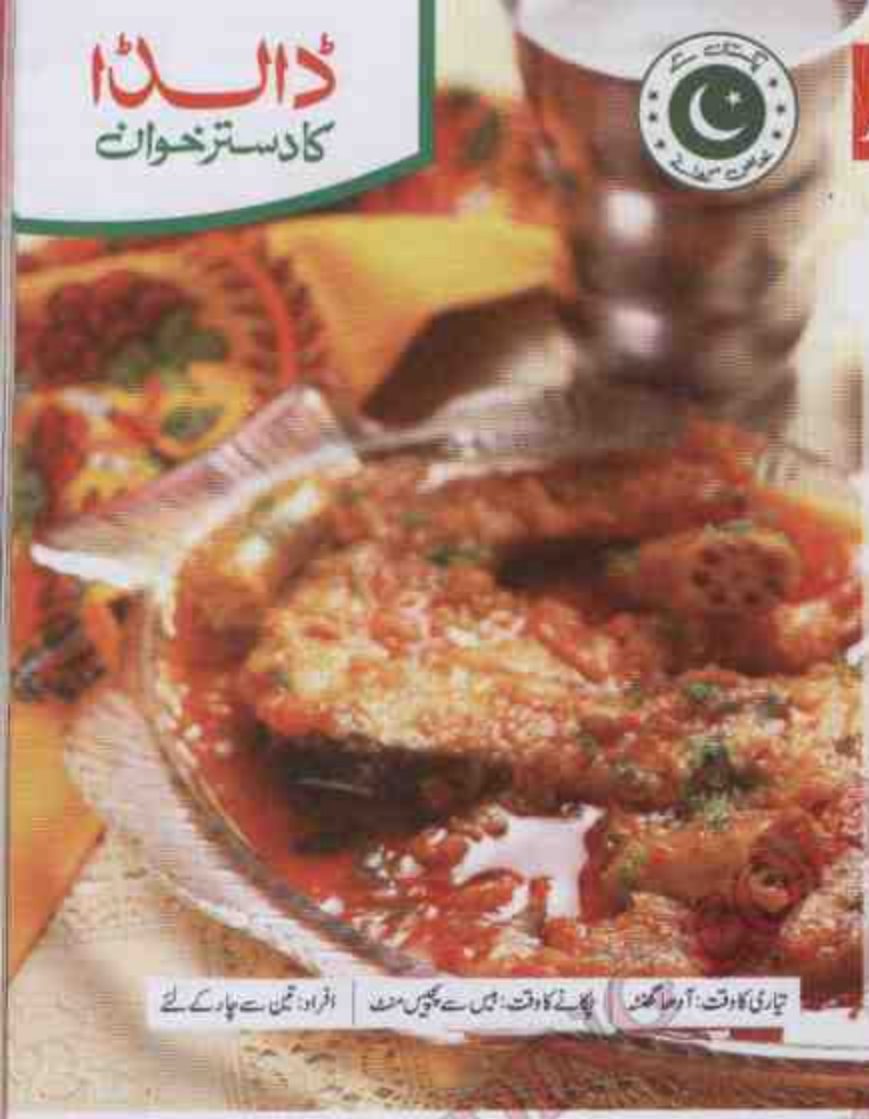
قیمہ	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن	ڈیڑھ کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر دھنیا	ڈیڑھ کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کے چمچ
انار دانہ	ڈیڑھ کھانے کے چمچ
سادہ آٹا	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
چیپ	ایک عدد
کشمش اور بادام	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- [illegible] قیمہ پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن [illegible] ایک ایک کر کے [illegible] ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- [illegible] ڈالڈا VTF آئل میں [illegible] فرائی کر لیں۔
- چاولوں کے لئے [illegible] میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF آئل میں باریک کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، [illegible] ہوا دھنیا، انار دانہ، بادام اور کشمش ڈال کر فرائی کر لیں۔
- خوشبو آنے پر اس میں دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے چاول شامل کر دیں اور اچھی طرح بھون کر اس میں [illegible] سے تین پیالی پانی ڈال دیں۔
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں چیپ کے چھوٹے ٹکڑے ڈال دیں۔ [illegible] آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: پلاؤ کو اچھی طرح ملا کر اوپر [illegible] کباب، سلاد اور رائتے کے ساتھ اس [illegible] دستر خوان کا لطف اٹھائیں۔

سندھی مچھلی بہرے کے ساتھ



اجزاء

مچھلی کے ٹکڑے	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بہرے	200 گرام	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
بہرے کا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میتھی دانہ	چند دانے
تیل	دو سے تین کپ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر باریک کٹی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سرکہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- مچھلی کے ٹکڑے دھو کر رکھ لیں۔ دہی کو پھینٹ کر ان میں لیں۔ پین میں (ڈالڈا کوکنگ آئل) گرم کر کے اس میں رائی میتھی دانہ اور ہرا دھنیا ڈال کر ذرا جلنے دیں۔
- بہرے کا پسا ہوا مسالا اس میں ڈال کر ہلکی آنچ پر فرائی کریں کہ خوشبو آنے لگے۔ ٹماٹر، نمک اور ہلدی ڈال کر ٹماٹر گلنے تک فرائی کریں۔ پھر مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ہرا دھنیا، ہری مرچیں ڈال کر دم دے کر سرو کریں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم مچھلی میں نکال کر ہرا دھنیا، ہری مرچ کے ٹکڑے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کڑاہی دم پخت

اجزاء

مرغی کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	سونف	ایک کھانے کا چمچ
چاول	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کشمش	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	بادام	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
پانی	تین سے چار بوند	مارچ پاؤڈر	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ کوٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- مرغی کی ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور درمیان میں چیرا لگا لیں۔ پین میں دو کھانے کے چمچ (ڈالڈا کوکنگ آئل) گرم کریں اور اس میں ہلدی ڈال کر ذرا بھونیں۔ پھر ادرک لہسن، نمک اور ادرک لہسن ڈال کر تھوڑی دیر تک فرائی کریں۔
- چار پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ ثابت دھنیا اور سونف کی پوٹلی بنا کر ڈالیں۔ ران گلنے پر آ جائے تو اسے نکال کر ٹکڑے کر لیں۔
- دو کھانے کے چمچ (ڈالڈا کوکنگ آئل) میں بادام اور کشمش کو تلیں۔ باقی تیل میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاول دو منٹ تک اخروٹ اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور اس میں پانی ڈال کر پکنے دیں۔
- جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ان میں بھر کر دم دے دیں۔ اس میں کالی مرچ، مارچ پاؤڈر، لہسن ڈال کر ران کو خشک فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن

گرم گرم مرغی کو چاول میں نکال کر دھنیا کی پتیاں ڈالیں اور سلاد کے ساتھ اس خوش ذائقہ دم پخت کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READ ONLY VERSION
http://cookingcorner.blogspot.com

پن وہیل پیٹیز

اجزاء

میدہ	چار پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا VTF بیکنگ ڈھائی پیالی	

ترکیب

- ڈالڈا VTF بیکنگ کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔
- اس سے پندرہ منٹ بعد نمک میدہ چھڑک کر لمبائی میں بیل لیں۔ ڈالڈا VTF بیکنگ پھیلا کر لگائیں اور فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر اس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا نمک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور تین تہہ میں فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین بار دہرا کر لیں۔ پیٹیز تیار ہے۔

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- آدھا کلو چکن [illegible] پانی ڈال کر ابال لیں۔ [illegible] باریک [illegible] اور اس میں ایک پیاز کا باریک [illegible] ایک [illegible] ڈالڈا مرچی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ہڈیاں علیحدہ کر کے گوشت کو ریشہ ریشہ

اس میں آدھی پیالی ابلے ہوئے مٹر، آدھی پیالی سویٹ کارن اور دو کھانے کے چمچے پارسلے ڈال دیں۔

- پف پیسٹری کو خشک میدہ چھڑکتے ہوئے چوکور بیل لیں، کنارے پر چکن کی فلنگ رکھیں اور احتیاط سے رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اوپر سے برش کی مدد سے لگا دیں اور دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ پھر فریزر سے نکال کر دوائچ کے رول کاٹ لیں اور دوبارہ فریزر میں رکھ دیں تاکہ مشترک ہو جائیں۔
- اوون کو تیس منٹ پہلے 250C پر گرم کر لیں۔ بیکنگ ٹرے میں تیار کئے ہوئے رول کو رکھ کر اوون میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں۔

پریزنٹیشن شام کی چائے پر بچوں کی پارٹی میں گرم گرم پن وہیل پیٹیز کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: بیس سے پچیس عدد

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

چکن کارن اور مشروم سوپ

اجزاء

چکن	200 گرام	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سویٹ کارن	ایک پیالی	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
مشروم	چار سے چھ عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	ڈالڈا ولیو آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کو دھو کر چھ سے آٹھ پیالی پانی میں ابالنے رکھیں۔ اچھی طرح گل جائے تو چار پیالی باقی رہ جائے دال بھی کو نکھوڑ کر نکال دیں اور چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں
- مشروم کو باریک چوپ کریں اور سویٹ کارن کو بلینڈر میں ڈال کر بھی ڈالتے ہوئے ہلکا سا بلینڈ کر لیں
- پین میں ڈالڈا ولیو آئل ڈال کر اس میں کٹا ہوا لہسن فرائی کریں پھر اس میں چکن ڈال کر ایک سے دو منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں۔ اس میں مشروم ڈال کر کڑچی کے چمچ سے چلاتے ہوئے فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ اور اسٹاک کارن فلار ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے سویٹ کارن کے ساتھ بلینڈ کی ہوئی چکن شامل کر دیں
- آنچ تیز کر کے کڑچی کے چمچ سے ہلاتے ہوئے ابال آنے دیں اور آخر میں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چمچ سے ہلا لیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر سوپ اسٹرو کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

نمکین بسکٹ

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	سفید زردہ	ایک کھانے کا چمچ
چینی	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بیکنگ	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں اور اس میں نمک اور زیرہ ملا کر رکھ لیں
- صاف اسٹیل پیالے میں ڈالڈا VTF بیکنگ، چینی اور انڈا ڈال کر ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لانے کے لئے کچھ دیر کے لئے فریج میں بھی رکھا جا سکتا ہے
- پھر اس سے موٹی پیالی بیل کر بسکٹ کٹر کی مدد سے حسب پسند سائز کے بسکٹ کاٹ لیں
- اوون کو 200°C پر گرم کر لیں، تیار کئے ہوئے بسکٹس کو چکنائی کی ہوئی ٹرے میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- اوون سے نکال کر دم لینے پر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن

بلکے ٹھنڈے ہونے پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے مزیدار بسکٹس کا مزہ لیں۔ مکمل ٹھنڈے ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈبے میں محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: چودہ سے بیس عدد

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

پرانز پیسٹو ساس

اجزاء

جھینگے	آدھا کلو	چلغوزے	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	تین اسپرا گس	50 گرام
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ گھری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
کیپاریں	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
تلسی کے پتے	آدھی پیالی		

ترکیب

- جھینگوں کو نمک کے ساتھ صاف دھو کر رکھ لیں اور سب سے پہلے پیسٹو ساس تیار کر لیں
- لہسن کے جوئے، تلسی کے پتے، ہرا دھنیا اور چلغوزوں کو ملا کر بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک ملا کر جھینگوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- تین اسپرا گس کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، پیاز، کش کیے ہوئے کیپریں اور ہری مرچوں کو پیس لیں
- تین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں پھر اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں میرینیٹ کیے ہوئے جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پانچ سے سات منٹ بعد اس میں تین اسپرا گس، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چودہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

چکن لیوران باربی کیو مصالحہ

اجزاء

چکن کی پھیلی	آدھا کلو	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
ہرے پتے	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کی پھیلی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریج میں رکھ دیں
- لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور جاوتری کو توے پر بھون لیں اور آخر میں اس میں پسا ہوا ناریل شامل کر دیں
- پیاز میں بھنا ہوا مصالحہ ملا کر اسے بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک شامل کر لیں
- تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پسے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
- دوسری طرف فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے پھیلی کو تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب مصالحے سے تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی پھیلی ڈال دیں۔ آخر میں پھٹکی ہوئی دہی، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں اور درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر ڈھک دیں۔

پریزنٹیشن کوئلہ ہٹا کر گرم گرم پھیلی کو ڈش میں نکالیں اور پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چودہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

READING CORNER blogspot.com

بیکڈ منس سلائسز ان گریوی

اجزاء

آلو	آدھا کلو	لال مرچ ابلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لہسن	دو عدد درمیانے	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کے سلائسز	تین عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
تیل	دو عدد درمیانی	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا لوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- بچے کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں، اوپر دیا گیا ڈبل روٹی کے سلائسز کو چورا کر کے رکھ لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن نمک، انڈے، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- اس مکسچر کو قیمے میں ڈال کر ملائیں اور اس سے بکھیں منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن لگا کر اس قیمے کو پھیلا کر رکھیں اور گرم کے ہوئے توے پر فرائنگ پین کو ڈھک کر پکائیں۔
- ڈھکن میں تین سے چار منٹ تیز آنچ پر پکائیں پھر درمیانی آنچ پر بارہ سے پندرہ منٹ پک کر کے چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے سلائسز کاٹ لیں۔
- پین میں ڈالڈا لوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ ٹماٹر گلنے پر دہی شامل کریں اور بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں۔
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آ جائے تو اس میں قیمے کے سلائسز کو احتیاط سے ڈالیں اور اس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

سرو کرنے کا طریقہ: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

شلجم گوشت کی بھجیا

اجزاء

گائے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
چوں دار شلجم	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- پالک اور شلجم کے پتوں کو دھو کر باریک کاٹ لیں، شلجم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- شلجم کے ٹکڑوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور چینی کے ساتھ سنہری فرائی کر لیں
- گوشت جب آدھا گل جائے تو اس میں فرائی کیے ہوئے شلجم کی ہوئی پالک اور شلجم کے پتے ڈال دیں
- پانی خشک ہونے پر اس کو اچھی طرح بھونیں، پھر قصوری میتھی رگڑنا، ہرا دھنیا، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر دم پر رکھ دیں
- ڈش میں نکالتے ہوئے پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک لیں

پریزنٹیشن گرم گرم سادی چپاتیوں یا نان کی روٹیوں کے ساتھ اس ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

دال نہاری

اجزاء

بونگ کا گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
ہڈیاں ٹخنیاں	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سوکھا سوف، پیلی، دیسی الائچی	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	دہی	آدھی پیالی
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- گوشت اور ہڈیوں کو دھو کر رکھ لیں اور چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں ہلدی کے ساتھ بھگو دیں۔
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی اور پیاز آدھی رہنے تک منٹ کر لیں۔ پھر ایک کی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔
- پھر اس میں کچلے ہوئے لہسن کو فرائی کر کے اس میں گوشت اور ہڈیوں کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ان کی رنگت تبدیل ہو جائے۔
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال (پانی کو محفوظ کر لیں) ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔ دال کا پانی اور تین پیالی مزید پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں۔
- سوکھا سوف، پیلی اور بڑی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں اور لال مرچ کے ساتھ دہی میں ملا لیں۔
- جب گوشت گلنے پر آ جائے تو فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں دہی میں ملے ہوئے مصالحے ڈال کر بھونیں۔
- گھی علیحدہ ہونے پر اسے نہاری میں شامل کر دیں اور باریک کی ہوئی ادرک اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن: پندرہ بیس منٹ بعد جب دال نہاری کا گاڑھا ہونے پر آ جائے تو گرم گرم پیالیوں میں نکال لیں اور تازہ دھانیے کے ساتھ پیش کریں۔

READING CORNER

بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	پانچ سے چھ عدد	پیاز	دو عدد درمیانی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	مٹر	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ

لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ	
ہرا دھنیا	حسب پسند	
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ	

ترکیب

- قیمے اور چکن کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں
- مرچوں کو چیر لگا کر تمام بیج نکال دیں۔ مٹر کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، چکن، کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گلنے پر آ جائے تو اس کو چمچ سے کچلتے ہوئے ریشہ کر لیں اور اس میں مٹر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- چکن میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں زیرہ، ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور قیمہ ڈال کر ڈھک دیں
- چکن کا مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو ایک کھانے کا چمچ ہری مرچ میں بھریں اور اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ تمام مرچوں کو اسی طریقے سے بھر کر رکھ دیں
- قیمہ اور ٹماٹر گل جائے اور پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں بھری ہوئی مرچیں ڈال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم قیمے کو ڈش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے تازہ پھلکوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING COMMUNITY
http://readingcommunity.com

اورنج ماربل کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
اورنج جام	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF یا مکھن	ایک پیالی
انڈے	تین سے چار عدد		

ترکیب

- انڈے کی سفیدیوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- چینی کو میں/ڈالڈا VTF یا مکھن کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں انڈے اور دو مرتبہ چھان کر رکھا ہوا میدہ ڈال کر ایک کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- پکنے کے ہوئے کیک پین میں تیار شدہ مکسچر کو ڈال دیں۔ درمیان میں اورنج جام ڈال کر چھری کی نوک کو سانچے کی تہہ تک لے جاتے ہوئے انگریزی کا B بنا لیں۔ اس طرح سے بیک ہونے کے بعد جام پورے کیک کے درمیان میں آ جائے گا
- بیک پین کو 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں بیک کرنے رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

مکمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکال کر ٹکڑے کاٹ لیں اور شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

رینبو قلاقند

اجزاء

کھویا	آدھا کلو	کھوئی الائچی چار سے چھ عدد	
رنگین سویاں	آدھی پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
خشک ناریل کا پاؤڈر	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
کنڈنسڈ ملک	ایک پیالی		

ترکیب

- سویوں کو دو پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر اس کا پانی چھان لیں
- پین میں کنڈنسڈ ملک ڈال کر اس میں خشک ناریل کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF یا مکھن میں کھوئی ہوئی الائچی کو فرائی کر لیں پھر اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار لیں اور اس میں کنڈنسڈ ملک کی گاڑھا ہو جانے کی حد سے ہلکی چولہے سے اتار لیں
- الائچی کے دانے نکال کر بادام پستوں کے ساتھ باریک پیس لیں۔ تمام چیزوں کو ایک برتن میں ڈال کر لکڑی کے ڈوئچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں
- ٹرے میں لگا کر اس سے چند منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ جمنے پر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں پھر سرو کریں

پریزنٹیشن

خاص مواقع پر گھر کی بنی ہوئی صاف ستھری مزیدار مٹھائی کا لطف اٹھائیں یا کسی کے گھر جاتے ہوئے خوبصورتی سے سجا کر لے جائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

ریڈرز ریسیپی
کونٹیسٹ وِنر
رائلٹی سے عصمت بتول قرار پائی ہیں

پوٹیٹو کیک

اجزاء

- آلو — آدھا کلو
- نمک — حسب ذائقہ
- لہسن کا پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ
- ہلدی — ایک کھانے کا چمچ
- سفید زیرہ — ایک کھانے کا چمچ
- ہلدی کالی مرچ — دس سے بارہ دانے
- کی ہوئی لال مرچ — ایک چائے کا چمچ
- باریک کٹی ہوئی کاچوا — ایک پیالی
- انڈے — تین عدد
- ہرا دھنیا — ایک چائے کا چمچ
- ہرا دھنیا — ایک چائے کا چمچ
- پاؤڈر چینی — ایک پیالی
- مارجرین یا مکھن — تین سے چار عدد
- چار کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- آلوؤں کو چھلکوں سمیت ابال لیں پھر چھیل کر میش کر لیں۔ دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو توے پر ہلکا سا بھونیں اور موٹا کوٹ کر رکھ لیں
- انڈوں کو پیالی میں ڈال کر اس میں باریک کٹی روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں اور پھر پیٹر کوش کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کی ہوئی لال مرچیں، دھنیا، زیرہ، کالی مرچیں اور کٹی ہوا پنیر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گول کیک پین میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا لیں اور اس میں آلوؤں کا مکسچر ڈال دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر آدھی دیر بیک کریں پھر ایک انڈے سے کیک چاروں طرف سے اچھی طرح سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن

حسب پسند چٹنیوں اور مایونیز کے ساتھ اس زبردست لذیذ کیک کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ڈیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اس منفرد نام اور مختلف ذائقوں کے ساتھ اس بار آلو سے کیک بنائیے۔ یہ ریسپی عصمت بتول کی ریسپی قارئین کو خوب بھائے گی

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

ڈالڈا
کا دسترخوان

کاسمیٹکس کریں تازہ دم بھی

جدید رجحانات کے مطابق چند نئی بیوٹی پراڈکٹس کا تعارف

کاسمیٹکس کی دنیا میں ہر سال انقلاب آتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر خاتون اور لڑکی بھلی نظر آنا چاہتی ہے اور اپنی جلد کو بہترین بنانا چاہتی ہے۔ حسن کی نگہداشت کرنے والی ان کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ رجحان بھی بدلتے ہیں چاہے وہ لپ گلوز ہوں یا مسکارا اگر ہم کسی بھی سلیبریٹی سے پوچھتے ہیں تو وہ دین الاقوامی برانڈ کا نام لے کر مطمئن کر دیتا ہے۔ مگر اصل میں بنیادی چیز جسمانی صحت پرسکون ذہن اور فطرتی عادات و اطوار میں توازن رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ مرغن اور ثقیل غذائیں کھا کے ورزش نہیں کرتے یا سبزیاں پھل اور پانی کا مناسب حد تک استعمال نہیں کرتے تو آپ کے چہرے پر صحت مند ٹوٹکے وغیرات کی طرح رونق بھی نہیں آسکتی اور تو اور بھرپور نیند کا بھی حسن کی افزائش میں اہم کردار ہوتا ہے۔ ان احتیاطی تدابیر کے بعد بیوٹی پروڈکٹس کی باری آتی ہے۔

اس سال کیسے فاؤنڈیشن استعمال کیے جائیں گے؟

2015 میں اب تک فاؤنڈیشن کے 16 شیڈز مارکیٹ میں متعارف کرائے جا چکے ہیں۔ بہتر ہے کہ اچھے برانڈ کی فاؤنڈیشن استعمال کی جائے کیونکہ یہ تو اپنی Skin Tone کے مطابق ہی استعمال کی جانی چاہیے۔ Base کے ذریعے آپ اپنے چہرے کے داغ دھبے اور دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کو محفوظ بھی کر سکتی ہیں اور وقتی طور پر چھپا بھی سکتی ہیں۔

ایکنی کا حل

کئی نامور برانڈ اب چہرے کے (Acne) کیل مہاسوں کو حفاظت سے چھپانے کے لئے مائع یعنی Liquid اور سفوف یعنی Powder کی شکل میں Acne Solution پراڈکٹس تیار کرنے لگے ہیں۔

Blush

اس سال نیچرل کلر فیشن میں رہیں گے۔ اپنے رخساروں کی دمک ضرور بڑھائیے مگر نیچرل کلرز بہترین انتخاب ہے۔ یہ بلش آسانی سے بلینڈ ہو کر دیرپا اور فطرتی تاثر دیتا ہے۔

لپ گلوز

Neon Red یا Fire Red کو کریمی لپ گلوز ہیں۔ تقریبات کے لئے موزوں رنگ ہیں۔ انہیں استعمال کرنے والی خواتین کے چہروں پر تازگی اور کشش محسوس ہوتی ہے۔

آئی لائنر کیسا ہونا چاہیے؟

بہتر یہ ہے کہ آپ واٹر پروف آئی لائنر استعمال کریں۔ یہ پائیدار میک اپ کے لئے موزوں ہے۔ آسانی سے لگایا جا سکتا ہے اور پھیلتا بھی نہیں ہے۔

مسکارا ہو تو کیسا ہو؟

کئی اچھے برانڈ ایسا مسکارا پیش کر چکے ہیں جس کے ذریعے آپ کی پلکیں کرلی بھی گول ہو جاتی ہیں اور دو سے زائد کوٹ لگا کر انہیں گھنا کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلفریب نظر آتا ہے اور آئی میک اپ کے لئے بنیادی کاسمیٹک ہے۔

کلرڈ آئی لیش مسکارا

فیروزی، بنفشی، سرخ، سفید، نیلا یا گلابی جس رنگ میں مسکارا لگائیں

تاہم خیال رہے کہ یہ کسی ماڈل یا سلیبریٹی پر زیادہ اچھا لگے گا۔

3D مسکارا

حیران نہ ہوں سنیے تو اب 5D تک جا پہنچے ہیں۔ ہم مسکارا کی بات کر رہے ہیں۔ یہ آپ کی پلکوں کو گھنگھریالا بنا دیتا ہے اور واٹر پروف بھی ہے۔

Mood Swing Lip Gloss

یہ ایک حیرت انگیز لپ گلوز ہے جس کا دعویٰ ہے کہ اسے لگاتے ہی آپ حسین دلکش نظر آئیں گے کیونکہ یہ ایک مخصوص آکسیجن اور دیگر قیمتی جڑی بوٹیوں سے تیار کیا گیا ہے۔ اسے لگانے سے آپ کے ہونٹ مزید خوبصورت نظر آئیں گے۔

Sooth and Shine Lipstick

مشہور برانڈز کہتے ہیں کہ اس لپ سٹک میں ایسا معدنی تیل موجود ہے جو آپ کے ہونٹوں کو سورج کی شعاعوں سے بچاتا اور نرم و ملائم رکھتا ہے۔

ڈالڈا
کا دسترخوان

سنورنے کے ہیں انداز اپنے اپنے

ستاروں سی آنکھوں والے چاند چہرے کیسے سجتے ہیں؟

شوبز کی دنیا کے چمکتے دمکتے ستارے اپنے حسن کا راز چھپا کے رکھتے ہیں لیکن رخِ زیبا کے ان صفحات میں چند ایک کو ہم نے میک اپ روم میں ملنے پر اصرار کیا اور کچھ سے ملاقات اتفاقاً میک اپ کراتے ہوگئی۔ ان میں سب ہی آپ کے شناسا چہرے ہیں لیکن باتیں ان کی ایک دوسرے سے خاصی جدا ہیں۔ جب رنگ ہی باتیں کرنے لگیں تو ہم اپنے قارئین اور ستاروں کے درمیان حائل کیوں ہوں آپ پڑھیے...

رابعہ چوہدری

"میں نے اپنی جلد کی رنگت کے لئے بہت زیادہ محنت نہیں کی مگر آخر دو برسوں میں مجھے اپنے آپ پر زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ میرے ہونٹ پھٹتے ہیں اس لئے Chap Stick تو میں ہمیشہ پرس میں رکھتی ہوں۔ پانی زیادہ پینے کی عادی ہوں، سبزیاں اور پھل کھا کے بھوک مٹاتی ہوں۔ رات میں تین چار دن کے تیسرے دن اٹھاتی ہوں۔ اب تک تو میری جلد بے داغ ہے۔ آخر دیکھی میری کوشش ہوگی کہ اپنے ماحول کے کثیف اثرات سے بچوں کو خوش اسلوبی سے جاری رکھوں اور مقابلے کی اس فضا میں مجھے کبھی مات نہ ہو۔ میں بے تحاشا کاسمیٹکس استعمال نہیں کرتی۔ مجھے کسی نے بتایا تھا کہ کاسمیٹکس کے کیمیائی اثرات بہت مضر ہوتے ہیں۔ آپ جتنا سادہ اور فطری نظر آئیں اتنی ہی Glow کر سکتی ہیں۔ سرخ رنگ کی لپ اسٹک مجھ پر جچتی ہے اور بعض خوبصورت چہرے دعوت کا حصہ بھی بن جاتی ہے۔"

سنیتا مارشل

"میں نے اب تک لاہور، کراچی اور اسلام آباد کے تقریباً تمام بیوٹی پارلرز سے میک اپ کرایا ہے۔ میں سب ہی کی محبوب ہستی ہوں۔ کچھ آرٹسٹوں نے میری آنکھوں کو نمایاں بنایا اور مجھے ذاتی طور پر جیومیٹریکل اسٹائل پسند ہے۔ میں کلر لنز استعمال کرتی ہوں۔ میری اصل رنگت گندمی ہے لہٰذا میں نے کبھی رنگ فیئر نہیں کروایا۔ صرف کبھی کبھار فیشل کروا لیتی ہوں۔ بہت زیادہ تو نہیں مگر دن بھر میں 6 گلاس پانی تو پی ہی لیتی ہوں۔ خوش رہتی ہوں۔ بچوں کے شوہر کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے فیشل لیتی ہوں۔ ایکسرسائز کرتی ہوں، سبزیاں کھانے میں فوراً نہیں کرتی مگر سرخی اور مچھلی کا گوشت زیادہ پسند کرتی ہوں۔ میرے پرس میں لپ گلوز، لپ بام، Soft Bronze پاؤڈر اور کاجل ہر وقت رہتے ہیں۔"

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

آؤ سکھی نئے فیشن کی بات کریں

سجنے سنورنے کے کیا ہوں انداز نئے

ایک سوال جو خوبصورتی اجاگر کرنے سے متعلق ہو اس کا جواب جاننا آپ کا حق ہے۔ ہر بہن جاننا چاہتی ہے کہ فیشن اور کاسمیٹکس میں نیا رجحان کیا ہو سکتا ہے۔ میک اپ میں کیا نیا رجحان ہے۔ ہیئر اسٹائل کیسے بنے چاہئیں اور جب بات ادھیڑے ہیئر کلر تکنیک کی ہو رہی ہو تو اس کے نئے انداز کیا ہو سکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

نیا آئی میک اپ

2014ء کے دوران آئی شیڈو کے گہرے اور شوخ رنگ پسند کئے جا رہے تھے لیکن اب یہ اسٹائل فیشن میں نہیں رہا۔ نئے رجحان کے مطابق گلابی اور وائٹ کے ہلکے شیڈز آئی میک اپ کا حصہ رہیں گے لہٰذا اب آپ آنکھوں کا میک اپ کرتے ہوئے گلابی کریم شیڈو استعمال کریں تو اس کا اثر بہت خوبصورت نظر آئے گا۔ سب سے پہلے براؤن آئی پنسل سے پلکوں پر لائن بنائیں۔ اس کے بعد پنسل کے اوپر وائٹ آئی شیڈو لگائیں اور انگلی سے بلینڈ کریں۔ آنکھ کے اندرونی گوشے پر ہلکے وائٹ لائن کیا جاتا ہے۔ شہری وائٹ بالی لائنر لگائیں تاکہ آپ کی آنکھیں روشن اور کشادہ نظر آئیں۔ آخر میں پرپل مسکارا کا ایک کوٹ لگا لیں۔ آپ کا آئی میک اپ مکمل ہے۔

نئی اور بہترین ہیئر کلر تکنیک

اگر آپ نئے ہیئر کلر اسٹائل اپنانے کی شوقین ہیں تو ادھیڑے بھنا آپ کا پسندیدہ ہیئر کلر اسٹائل ہو سکتا ہے۔ تاہم اس بار نئے ٹریڈ کے مطابق ادھیڑے بالی لائٹس کا فیشن عروج پر دکھائی دیتا ہے۔ بالی لائٹس کا یہ اسٹائل پہلے سے زیادہ نیچرل نظر آتا ہے کیونکہ یہ Multi Tonal ہے یعنی اس میں کئی شیڈز مکس نظر آتے ہیں تاہم اسے اپنانے کے لئے کسی ماہر ہیئر اسٹائلسٹ سے رجوع کرنا بہتر ہوگا۔ شیڈز کا انتخاب کرتے وقت Warm Tones جیسے کہ گولڈن، کیریمل یا کافی شیڈز منتخب کریں۔ بالوں کی طرف گہرے بھورے رنگ کا کیا جا رہا ہے تو شیڈز استعمال کریں اور بالوں پر جو شیڈ استعمال کریں ان سے Tones سے ملتا شیڈز لیں۔ دونوں شیڈز اس طرح لگائیں کہ یہ ایک دوسرے میں ضم ہو کے ہوئے محسوس ہوں اور الگ الگ نہ دکھائی دیں۔ یہ مصنوعی نہ لگیں گے۔

اس سلسلے میں رہنمائی کے لئے ہم NBO کی ہیئر اسٹائلسٹ عظمیٰ اور ان کے اسٹائل کے شکر گزار ہیں (ادارہ)

میک اپ میں ایک اور جدت "پیپر میک اپ"

فیشن کی دنیا میں اب ہیپر میک اپ کرنے کا رجحان عام ہو رہا ہے۔ حال ہی میں لاہور میں کی میک اپ پارٹی میں شرکت والی ایک کمپنی نے پیپر میک اپ کے نام سے فاؤنڈیشن اور لپ اسٹک متعارف کروائے ہیں۔

فوٹو بک کی طرح نظر آنے والی اس پیکنگ میں ایک شیٹ ایک ہی کمال کرتا ہے۔ اس میں ایک ہی بلش / لپ اسٹک آپ کو ہر رنگ میں ملتی ہیں۔ گلابی، ڈارک اور ہلکے نارنجی رنگوں میں فی الحال یہ میک اپ پیپر دستیاب ہیں۔ ان پیپرز کی قیمت 12.50 ہے۔ کمپنی کا دعویٰ ہے کہ آپ کو ہر موقع پر ہر طرح کے میک اپ کے لئے الگ الگ استعمال کرتی ہیں۔ رنگ کا انتخاب کرنے کے لئے ایک چھوٹا سا ٹیسٹر بھی ہے جو آپ کو خواتین اسٹور میں ہی دستیاب ہیں۔ اگر خواتین اسٹور میں ہی دستیاب ہیں تو آپ کو کسٹمر کیئر کے ذریعے بھی منگوا سکتی ہیں۔ خواتین کو اس پیپر میک اپ کے فوائد بتاتے ہوئے انہوں نے پیپر میک اپ متعارف کروایا ہے۔ وہ اسے آسانی سے لے جا سکتی ہیں اور استعمال بھی کر سکتی ہیں۔ اس پیپر میک اپ کو مارکیٹ میں متعارف کروانے کے بعد اس کی قیمت 12.50 ہو گئی ہے۔

حسن کا جادو کن ہاتھوں میں چھپا ہے؟

برائیڈل میک اپ

دلہنوں کے چہرے کی ساخت اور نقوش ورخوبصورتی کے امکانات ظاہر کرتا ہے معروف ماہر حسن اینجی مارشل سے مکالمہ

یوں تو ہر خاتون کا چہرہ سادہ کینوس ہوتا ہے جس پر جلد کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ میک اپ کی رنگ آمیزی امتحان کے کسی مرحلے سے کم نہیں ہوتی۔ ہر چہرے کی ساخت دوسری خاتون کے چہرے کی ساخت سے مختلف ہوسکتی ہے۔ کسی دلہن کا چہرہ گول تو کسی کا چوڑا کسی کا لمبوترا، کسی کا اوال نما کسی کا بیضوی یا چوڑا بھی ہوتا ہے۔

میں دلہن کے چہرے کی قدرتی بناوٹ دیکھ کر طے کرتی ہوں کہ اس پر میک اپ کا کیسا انداز سوٹ کرے گا۔ کبھی بھی چہرے کے نقوش واضح کرنے سے میک اپ بہتر طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر غیر معمولی اور زیادہ نمایاں خدوخال پر توجہ دی جاتی ہے جو دلہن کو عام لڑکیوں سے منفرد بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر سرخ رنگ کی لپ اسٹک فیشن میں ہو تو ہر دلہن کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی ماہر حسن یہ رنگ استعمال کرے لیکن اسے قائل کرنا پڑتا ہے کہ محفل میں ہر دوسری خاتون بھی اسی رنگ کی لپ اسٹک استعمال کرکے آئی ہوگی تو دلہن کی انفرادیت کہاں رہے گی؟

قول صورت چہرے کی حامل خاتون یا کسی ایسے چہرے کو نکھار بخشنا ہو جس کی ناک زیادہ لمبی، دہانہ قدرے پھیلا ہوا اور ہونٹ بھرے بھرے سے ہوں تو انہیں چھپانے کی کوشش میں دراصل ماہر حسن کا اصل جوہر ہوتا ہے۔

میں سمجھتی ہوں کہ بھرپور اور زندہ دلی سے زندگی گزارنے کا حق ہر قسم کے چہرے کی حامل خاتون کو ہوتا ہے۔ اس روز بھلا داری سے خود کو خوبصورت بنانا اور نقوش رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ یہ دن نئی زندگی کی شروعات کا پہلا دن ہوتا ہے۔

میں بیضوی چہرے کو بھی مانتی ہوں۔ اس پر سبک انداز سے میک اپ ایپلائی کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس ساخت کے چہرے پر زیادہ کنٹورنگ اور ہائی لائٹنگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔

میرے نزدیک گول چہرہ ایک بٹن جیسا ہوتا ہے۔ اگر اس میں Base سے کنٹورنگ تک غلطی ہوجائے تو چہرہ بھدا بھدا سا نظر آتا ہے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ کنٹورنگ کی مدد سے اس چہرہ کو لمبا ظاہر کروں اور اس کے لئے فاؤنڈیشن کے دو شیڈز استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایک گہرا اور دوسرا ہلکا۔ اگر چہرہ گول ہو تو ہم میک اپ کرتے ہوئے ہلکا شیڈ ماتھے، رخساروں کی ہڈیوں اور ٹھوڑی پر لگاتے ہیں جبکہ گہرا شیڈ رخساروں کے دونوں اطراف اور جبڑے کی ہڈی کے ساتھ لگاتی ہوں۔

بڑی عمر کی خواتین کا برائیڈل میک اپ دراصل بڑا امتحان ہوتا ہے۔ پہلے تو میں انہیں ٹیکنالوجی کا نسخہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتی ہوں مثلاً فائن لائنز یا فلنگوں کو دور کرنے کے لئے اسٹروبنگ ایپلیکیشن بھی کرتی ہوں۔

Filler Finesse بھی چہرے کے مختلف حصوں کو شاداب اور جوان بنانے کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں اگر یہ کام بھی احتیاطی سے کوئی ماہر ڈرماٹالوجسٹ کرے تو دلہن کا دہانہ، رخسار اور ہونٹ بغیر کسی مصنوعی پن یا سوجن کے خوبصورت بنائے جاسکتے ہیں۔ ان کچھ اعضاء کی طرف سے جھریاں دور ہوجاتی ہیں۔

Thread lift بھی زیادہ عمر رکھنے والی دلہنوں پر آزمائی جانے والی ایک کامیاب تکنیک ہے۔ اگر کسی دلہن کے چہرے کی جلد اصلی پڑنے لگے تو تھریڈ لفٹ کے ذریعے وقتی طور پر اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ کار کے تحت ایک مخصوص نرم دھاگے کی مدد سے جلد کو نرمی سے اس طرح کھینچتی ہوں کہ اس پر فیس لفٹ کا گمان ہونے لگتا ہے۔ اس تکنیک کے اثرات اٹھارہ ماہ سے لے کر دو برس تک قائم رہتے ہیں۔

اسی طرح نوخیز لڑکیوں مثلاً اٹھارہ سے بیس برس کی دلہنوں کا چہرہ اگر کیل مہاسوں کی بدولت بدنما ہوجائے تو اس پر بھی محنت درکار ہوتی ہے۔ ان دلکش اسکرز کو مٹانے کے لئے کچھ Peels یعنی کھال اتارنے والے مرہم شامل ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے جلد صاف، نرم و ملائم اور ہموار ہوسکتی ہے۔ اگر اسکن کی وجہ سے جلد پر گڑھے پڑ جائیں تو انہیں بھرنے کے لئے بھی فلرز استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ معروف ماہر جلدی امراض ڈاکٹر ثاقب اشرف اور ڈاکٹر تبصرہ اس وقت کراچی میں بہترین پیشہ ورانہ خدمات انجام دے رہی ہیں۔ فرضیکہ میرا مشورہ یہ ہے کہ شادی طے ہوتے ہی خواتین کو اپنے جلدی امراض کا علاج اور خاص دن کی تیاری کے لئے جملہ ضروریات مکمل کرنے پر توجہ دینی چاہئے۔ آخری ہفتے میں ماہرین حسن صرف کاسمیٹکس کے استعمال کا ہنر دکھا سکتی ہیں۔ جلدی مسائل پر قابو پانا اور پھر میک اپ ایپلیکیشن پر توجہ دینا اہمیت رکھتا ہے۔

PAKISTANI DIGEST CORNER www.pakistanidigestcorner.blogspot.com

ڈالڈا
کا دسترخوان

دفتر جانا ہے بال کیسے بنائیں؟

دن کو سنوارنے کی تدبیر کریں رات کو

ملازمت پیشہ خواتین کو صبح سویرے بیدار ہو کر گھر کے ضروری کام کاج نمٹانے کے بعد دفتر جانے کی تیاری کرنا ہوتی ہے۔ ان کے لئے وقت پر دفتر پہنچنا ضروری تو ہوتا ہے لیکن لمبے بالوں کو سلجھانے اور باوقار انداز سے انہیں اسٹائل دینا بھی کم اہمیت نہیں رکھتا۔ گھر میں عموماً یکساں ہی ہوتی ہیں۔ آپ جتنی جلدی صبح بیدار ہوں گی اتنی ہی جلدی اپنی ذمہ داریوں کو نبھائیں گی۔ کبھی کبھی سلیقے سے میک اپ کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ ان خاص مصروف دنوں میں آپ سادگی سے بال سنوارتی ہیں۔

عام طور پر ملازمت کرتی خواتین رات ہی کو شیمپو کر لیتی ہیں یا پھر فجر کی نماز کے لئے تیاری کے وقت شاور لیتی ہیں۔ اس مصروفیت میں آپ کے لئے کیسے ہیئر اسٹائلز موزوں رہیں گے ہم بتاتے ہیں۔

Bunney Locks

اس اسٹائل کو آپ بنا لیں تو سونے کو بھی بہتر آرام کر سکتی ہیں۔ پہلے گھنگھریالے بالوں کو کیسے مدھم اسٹائل سے اپنے Curl کو لوٹنے لگتے ہیں۔ کیونکہ اس طرح بالوں کی تازگی کا بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔ اس کے لئے پہلے Hairy Pins اور پھر Bunney Locks بنائیں۔ اس کی مدد سے بالوں کو اپنے صحیح شکل آپ کے بالوں میں کامل طریقے سے قائم رہتی ہے۔

رولر کرلز

یعنی رولرز کے بالوں کو گھنگھریالے بنایا جائے کیونکہ یہی رولرز گھر میں بالوں کو اسٹائل دینے کا بہترین وسیلہ ہیں۔ رولرز آپ کو کئی Sizes میں دستیاب ہوں گے۔ انہیں لگانے کا طریقہ بہت ہی آسان ہے لیکن جب آپ کے بال تھوڑے سے گیلے یعنی Semi-Dry ہوں تب ہی رولرز لگائیں اور رات بھر سونا چاہیں تو بے شک ایسا ہی کریں ورنہ پچھلی والے دن انہیں لگائیں اور رولر کھولنے کے بعد اچھا سا Mousse ضرور لگائیں تاکہ کرل دیر تک قائم رہیں۔

بینگز Bangs

لمبے بال رکھنا بھی وقت طلب کام ہے اور سنبھالنا بھی۔ خاص کر جب آپ کو وقت پر گھر سے نکلنا ہو اور جلد دفتر پہنچنا بہت ضروری ہو تب آپ کبھی کبھار صرف اپنے Bangs کو شیمپو کریں اور انہیں سکھا کر سیٹ کر لیں۔ پیشانی سے قریب اور دونوں اطراف یعنی دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں جانب تراشے ہوئے بال نہایت خوبصورت تاثر دیں گے۔ رات کو سونے سے پہلے آپ ان تراشے ہوئے بالوں کو سیٹ کر کے Pins لگا سکتی ہیں۔ اس طریقے کو مان کر اگلے روز آپ کو رگڑی یا Frizzy ہونے کی شکایت نہیں رہے گی۔

ہیئر بینڈ

اگر آپ کے بال گھنے ہیں اور Curly بھی ہیں تو ایک نیا طریقہ ضرور آزمائیے۔ رات کو شیمپو کیجئے اور تولیے سے خشک کر کے ہیئر بینڈ کے ساتھ انہیں سمیٹ کر سو جائیں۔ دونوں طرف سے Hairy Pins کے کئی سٹائل اسٹائلز سے بالوں کو اچھا سا سمیٹ لیں۔ ہیئر بینڈ کے استعمال سے ایک اہم فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کے بالوں میں والیوم رہے گا۔

http://readingcornerforyou.blogspot.com

چہرہ ہے اک آئینہ

جسم میں پلتے امراض کا شاخسانہ

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com/

یا جسم نہ تو بھرا بھرا رہتا ہے نہ ہی چاق و چوبند اور بیمار چہرے والی خاتون خود زبردستی مسکرانے کی کوشش کرے اس کے اندر پلنے والی بیماری کا عکس چہرے پر آ ہی جاتا ہے۔ رنگت پیلی ہو جائے' آنکھیں حلقوں میں ہو جائیں یا جلد پر خارش ہونے لگے تو جان جائیے کہ آپ کو میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے۔ جگر' پتے' ہڈیوں سے لے کر گردے کے امراض تک کی ابتدا ناک کی کیفیت چہرے سے جھلکتی ہے مگر بیماری بہت دیر سے ظاہر ہوتی ہے۔ ہماری بیشتر بہنوں کا ایک وطیرہ ہے کہ درد دور کرنے والی دوا کھا کے دلی سکون حاصل کر لیتی ہیں اور کنبے کی خدمت میں اپنے آپ کو گم کر دیتی ہیں۔ خدمت کو شعار بنانا ہماری تہذیبی اقدار اور اخلاقی تربیت کا حصہ ہے تاہم جسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں اور بیماری کو نظر انداز کر کے اپنے ساتھ ناانصافی کرنے کے مترادف ہے۔ یہ زبان جسم بیماری کی صورت میں جب چیخ چیخ کر بولتا ہے تب تو دوائی اور وسائل دونوں ہی کم ہوتے ہیں۔ دوسرا وطیرہ ظاہری خوبصورتی برقرار رکھنے کی جدوجہد کرنا ہے۔ پارلروں کے علاوہ گھروں پر بھی حسن کے نکھار اور خصوصیت کی بوالعجبیاں بڑھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بہت کم عمری سے چہرے کی نگہداشت شروع کر دی جاتی ہے۔ کچھ مائیں بچیوں کو ابتدائی عمر میں بھی میک اپ سے نہیں روکتیں۔ یہی وجہ ہے کہ پوتی اور دادی کی جلد میں زمین و آسمان کا فرق رونما ہوتا ہے۔ پوتی کی جلد پر کیل مہاسے جھائیاں اور داغ دھبے ابھرنے لگتے ہیں جبکہ دادی کی صرف جلد جھلکتی ہے اس کی شکل و شباہت متاثر نہیں ہوتی۔ میک اپ کا استعمال تو عمری اور اوائل عمری میں ہونا ہی نہیں چاہئے یا بہت کم ہونا چاہئے۔ قدرتی طور پر تر و تازہ اور صحت مند جلد کو اضافی کاسمیٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ تندرست ہیں تو چہرہ بھی نکھار رکھے گا۔ تندرستی کے ساتھ ساتھ دلی سکون' صبر' رکھ رکھاؤ سے اجتناب' صحت بخش غذاؤں کا استعمال اور بھرپور نیند کا ہونا بہت ضروری ہے۔

اگر آپ کا چہرہ دھلے دھلے سے رنگت والا ہو رہا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اب آپ کو میک اپ سے زیادہ بھی معالجے کی ضرورت ہے۔

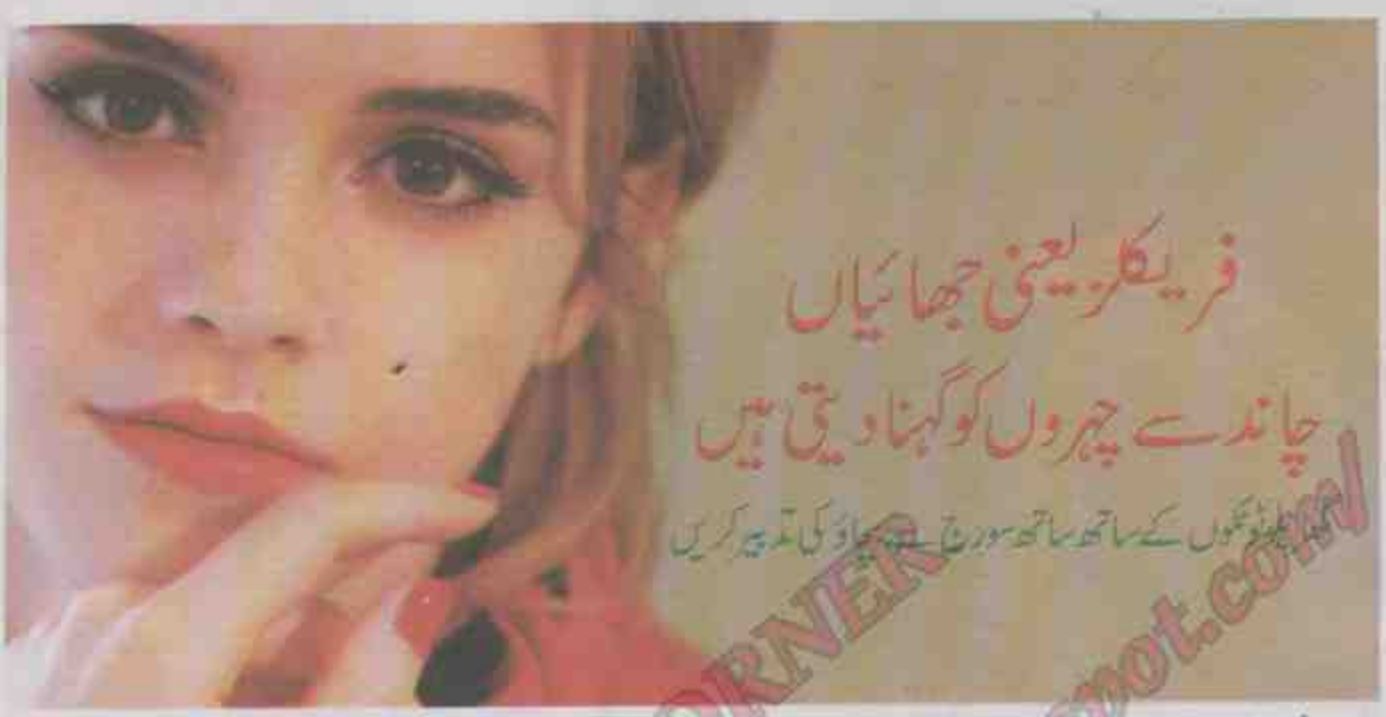
زردی مائل رنگت کے لئے اپنے غذائی نسخے بھی خود تجویز نہ کریں

جلد کی رنگت پیلی پڑ جائے تو کالا جادو یا سیب کا جوس اسے سرخ و سفید نہیں کر سکتا اور نہ ہی گلے کا رس افاقہ دے گا۔ اگر آپ پیٹ کے درد میں مبتلا ہو کر خود علاجی کا ایک راستہ اپناتی ہیں کہ کھجوریں کھائیں' پھل نہ کھائیں صرف جوس پئیں' موسم کی سبزیاں نہ کھائیں یا گوشت کھانا سرے سے ہی ترک کر دیں تو یہ فیصلہ بھی درست نہیں۔ ایک نہیت یا الٹرا ساؤنڈ سے آپ کو بیماری کا پتہ چل جائے گا۔ آپ نعمت خداوندی سے ہاتھ نہ اٹھائیں۔ کھانے سے نہ ڈریں نہ بیماری سے خوفزدہ ہوں اور کاسمیٹکس سے اس کا حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔

اشتہاتی مکتوں میں خواتین کی بیشتر تعداد خون کی کمی کا شکار ہوتی ہے۔ اگر آپ کھانوں کا جوس پی کر خون کی مقدار بڑھانا چاہتی ہیں تو بھی ایام کے بعد جلد کی زرد رنگت ان کا اشتراک ہونا ظاہر کر دیتی ہے۔ خون بھلوں خاص کر موسمی پھلوں کا جوس وغیرہ میں کیروٹین نامی ایک جزو شامل ہوتا ہے اگر مذکورہ پھلوں کو بہت زیادہ کھایا جائے یا جوس پیا جائے تو جوس پینے والے کے خون میں یہ جزو بڑھ جاتا ہے اور جلد کی رنگت زردی مائل کر دیتا ہے۔ یہ وقتاً بہت احتیاطوں یا ان کے عموماً 'پیشانی' ٹھوڑی' ناک کے پیچھے حلقوں کے پاس واضح نظر آتی ہے۔ اس زرد رنگت سے یہ نتیجہ اخذ نہیں کر لینا چاہئے کہ ان خواتین کو یرقان ہو چکا ہے۔ جوان دوا استعمال سے کھانا پینا شروع کریں گی وہیں ان کی رنگت پر نکھار آ جاتا ہے۔

جلد کے مساموں کا رکھیں خیال

میک اپ جہاں ہمارے چہرے کو پرکشش کر دیتا ہے وہیں کر لینے میں کوئی قباحت نہیں ہونی چاہئے۔ مگر پریشانی خلاف تعلقات عامہ شوبز اداکاری فرنٹ ڈیسک پر کام کرنے والی خواتین اور ایوارڈ ہوسٹس وغیرہ کے لئے میک اپ کرنا ضروری امر ہے تاہم ان خواتین کو کلینزنگ اور ٹونر وغیرہ کا خصوصی اہتمام بھی کرنا چاہئے۔ میک اپ باقاعدگی آلودگی اور صحت مل کر جلد کے مسام بند کر دیتے ہیں جو عام طور پر مہاسوں اور خارش کرنے والے دانوں کا سبب بن جاتے ہیں مگر علاج کے ساتھ یہ بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گھر آتے ہی خواتین کو میک اپ اتارنے یعنی کلینزنگ کر لینی چاہئے تاکہ مسام کھل جائیں اور جلد کو تازہ ہوا روشنی اور خلیات مل سکیں۔



فریکلز یعنی جھائیاں چاند سے چہروں کو گہنا دیتی ہیں

گھریلو ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ سورج سے بچاؤ کی تدبیر کریں

یوں چہرے پر بھی جسم پر فریکلز نمودار ہو سکتے ہیں اور اس کی اہم وجہ سورج کی روشنی ہے۔ دراصل انسانی جلد میں میلانوسائٹس خلیے پائے جاتے ہیں جو میلانین پیدا کرتے ہیں جو جلد کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ جب جسم کے کسی بھی حصے میں میلانین پگمنٹس کی تعداد زیادہ ہو جائے تو وہاں بھورے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں اور سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں ان میں مزید اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لئے دھوپ میں جانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے چہرے اور جسم کے ان حصوں پر جو کور نہیں ہوتے ان پر سن بلاک یا سن اسکرین لوشن ضرور لگا لیں تاکہ آپ کی جلد ان ضرر رساں شعاعوں سے محفوظ رہے۔ اس کے علاوہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دھوپ میں باہر نکلنے سے پہلے اپنا چہرہ کسی بھی رنگ کی چادر یا چھتری وغیرہ سے اچھی طرح ڈھانپ لیں۔

اگر آپ چادر یا حجاب اوڑھتی ہیں تو کالے رنگ کے کپڑے کا استعمال نہ کریں کیونکہ سیاہ رنگ دیگر رنگوں کی نسبت الٹرا وائلٹ شعاعیں جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے جلد سے متعلق بہت سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ عینک لگانے والی خواتین کے چہروں پر بھی جھائیاں پڑ سکتی ہیں کیونکہ عینک کے شیشوں سے الٹرا وائلٹ شعاعیں تیزی سے منعکس ہو کر جلد پر اثر انداز ہوتی ہیں چنانچہ وقت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے اطراف کی جلد پر بھورے رنگ کے دھبوں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ایسی خواتین کو چاہئے کہ عینک کے بجائے کانٹیکٹ لینس کا استعمال کریں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ حمل کے دوران اکثر خواتین کے چہرے پر فریکلز نمودار ہو جاتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد جسم اصلی حالت میں واپس آتا ہے اور جھائیاں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

آئرن کی کمی ایک اہم سبب

جلد پر جھائیاں پڑنے کا ایک اہم سبب آئرن کی کمی کا ہونا بھی ہے۔ اس لئے آپ اپنی غذا میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں مثلاً پالک، سرسوں کا ساگ، میتھی وغیرہ کو بھی شامل کریں۔ سرخ گوشت، انڈے کی زردی اور ترش پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ آئرن پر مشتمل غذائیں لینے سے جلد پر جھائیوں کے نشان مزید گہرے ہونے کے بجائے ان کی گرفت رک جائے گی۔ رنگ خواہ گندمی ہو، سرخ و سفید ہو یا سانولا جلد پر یہ نشان نمایاں دکھائی دیتے ہیں بعض اوقات معیاری ہائڈروکوئنون کریم استعمال کرنے سے یہ نشان ختم ہو جاتے ہیں مگر ڈاکٹر کے مشورے ہی سے ہائڈروکوئنون کریم کا انتخاب کریں۔ اس کے ساتھ وائٹننگ کریم کا استعمال ترک کر دیں۔ ہائڈروکوئنون کریم کے بعد لیپ ہائڈریٹنگ کریم لگا دیں۔

چند گھریلو ٹوٹکے

* ایک پپیتے کے گودے کو اچھی طرح مسل کر کے اس میں چھلکا اور موٹے کاٹ لیں اور اسے متاثرہ حصے پر لگائیں۔ 15 سے 20 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ یہ عمل ہفتے میں کم از کم 3 بار ضرور کریں۔

* لیموں کا رس اور کھیرے کی لسی اچھی طرح مکس کر کے کاڑھا سا پیسٹ بنا لیں پھر متاثرہ حصے پر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اب چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ بہترین نتائج کے لئے یہ پیسٹ کم از کم ایک ماہ تک لگائیں۔

* آلو ابال کر میش کر لیں پھر اس میں لیموں کا رس تھوڑا سا دودھ اور شہد ملا کر ماسک تیار کر لیں اور متاثرہ حصوں پر پیسٹ میں دو مرتبہ لگائیں افاقہ محسوس ہوگا۔

شہد کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور لگانے سے بھی جھائیاں جاتی رہتی ہیں۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات

اسے آرام چاہیے یا کھانا، پتا کیجیے

نومولود بچے صحت مند ہوں تب بھی وہ تھوڑے تھوڑے سے وقفے سے روتے ہیں۔ کبھی کبھی ایک گھنٹہ بھی روتے رہتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناتے آپ کو یہ فکر لاحق ہوتی ہے کہ آپ کا بچہ رو کر آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے۔ پتا کریں کہ اسے آخری بار کب فیڈ کیا تھا اسے ٹھنڈ لگ رہی ہے یا گرمی سے پریشان ہوا ہے۔ کچھ ایسا کھایا ہے یا پھر صرف آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے یا اس کے پیٹ میں درد ہے؟ عام طور پر بچوں کے رونے کی وجوہ ہو سکتی ہیں مثلاً

مجھے کھانا چاہیے

نومولود بچے عموماً بھوک کی وجہ سے روتے ہیں کیونکہ وہ بڑوں کی طرح تین وقت کھانے نہیں کھا سکتے۔ انہیں وقفے وقفے سے دودھ پینا ہوتا ہے۔ بچے دودھ پیتے پیتے تھک کر سو جاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو چھ ماہ تک پانی نہیں دیا جانا چاہیے کیونکہ انہیں قدرتی دودھ ہضم آسان ہوتا ہے۔

مجھے آرام چاہیے

بچے تھک جانے پر بچے رو بھی سکتے ہیں اور کچھ نہیں بھی روتے لیکن جونہی ان کی نرم و گداز جلد کو تکلیف پہنچے وہ بلبلا اٹھتے ہیں۔ خواب دھیان سے دیکھ بھال کر انہیں کپڑے کی پہلی لیئر سے بند ہی اور صاف رکھیں۔ کبھی نومولود کو اس لیے پرسکون جا کر ٹھنڈے پانی سے طہارت نہ دلائیں۔ پہلے اطمینان کر لیں کہ پانی کتنا (ہلکا سا گرم) ہے۔ بچے کی جلد بہت جلد سرخ ہو جاتی ہے جب تک اسے آرام نہیں ملے گا وہ روتا رہے گا۔

مجھے زیادہ ٹھنڈ یا گرمی نہیں چاہیے

بچے تو بچے بڑے بھی معتدل موسم میں خوش رہتے ہیں۔ کچھ مائیں سردیوں کے شروع ہونے سے پہلے ہی بچے کو اونی کپڑے پہنا دیتی ہیں اور گرمیاں شروع ہونے سے بہت پہلے تک اسی طرح گرم کپڑوں کا استعمال جاری رکھتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ بچے موٹے کپڑوں میں آرام محسوس نہیں کرتے۔ بہتر ہے کہ بچے کا پیٹ چھو کر دیکھا جائے کہ یہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں۔ بچے کا جی بلا کھلے ہونے سے انہیں زکام نہیں ہوتا۔ اگر پیٹ گرم ہے اس کے بدن پر کپڑوں کی تعداد کو کم کر سکتے ہیں۔ ہوا کھلی ہی علیحدہ کر دیجئے اور اگر پیٹ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا یا کمبل ڈال دیجئے۔ بچے کے کمرے کے درجہ حرارت پر کنٹرول رکھیے۔ عام دنوں میں 68-72 تک ہو تو بچے اطمینان محسوس کریں گے۔

مجھے گود میں آنا ہے

کہا جاتا ہے کہ نومولود کو بہت دیر تک گود میں لئے گھومنا پھرنا اس کی عادت بگاڑنے کا سبب ہے۔ آج کل تو کیری کاٹ اور بے بی سوئنگ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ اپنے بچے کو اس میں لٹائیے یا لٹائیے اور محفوظ جگہ پر اپنے سامنے کہیں لٹا دیجئے۔

مجھے بہلائیے

بچے کے لئے ایک ہی جگہ پر لٹائے رہنا بور ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ اصل میں وہ بتانا چاہتا ہے کہ اب بور ہو گیا مجھے گھمائیے پھرائیے کہیں لے کے چلئے آپ تھوڑی دیر تک اسے بہلائیے وہ چپ ہو جائے گا۔

میری طبیعت ٹھیک نہیں

اب بچہ بیمار ہوتا ہے تو اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ بلند آواز سے چلنا چاہتا ہے۔ ہوشیار ہو جائیے یا تو ڈاکٹر کے پاس لے جائیے یا پھر گھریلو ڈاکٹر بلائیے۔ بچے کا Urine آنے دیگر کیفیات کا جائزہ لے کر ڈاکٹر کو کیس بہتری بتلائیے۔ ڈائریا قبض بخار یا الٹی بچے کے بعد بخار آ جانا کیس کیا ہو سکتی ہیں یہ کیس کا ماہر ماں کو علم ہو تو بہتر ہے۔ اسے علم ہو گا تو وہ ڈاکٹر کو بچے کا مسئلہ بیان کر سکیں گی۔

احتیاطی تدابیر

- انتہائی نومولود بچے وہی آرام اور تحفظ چاہتے ہیں جو انہیں ماں کے شکم میں مل رہا تھا۔ اپنا بچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں بٹھائیے۔ اسے بڑے پیار سے بٹھائیے۔
- آپ کے بچے کو قدرتی لوری یعنی آپ کے دل کی دھڑکن سننے کی عادت ہو گئی تھی اب آپ اسے لوری کیوں نہیں سناتیں۔ لوری ایسا لفظ شیریں ہے بر صغیر میں ایک قدیم روایت ہے۔ آپ بھی کبھی کبھی آپ بھی گنگنا کر دیکھئے۔ پھر خوش بھی ہو گا۔ آواز والے کھلونے ویکیوم کلینر کی آواز یا بجلی وغیرہ کے کھلونے ہوں وہ کسی بھی مشکل اور انسانی آواز سے سہل سکتا ہے۔
- رکنگ چیئر پر بچہ خوب انجوائے کرتا ہے۔ اسی طرح اگر گھر میں کوئی جھولا ہو خواہ آرام کی جھولا ہی کیوں نہ ہو نومولود بڑے آرام سے وہیں سو بھی جاتے ہیں۔
- مالش کرنے سے بچوں کو آرام بھی محسوس ہوتا ہے اور راحت بھی ملتی ہے۔

گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟

Disciplined بچے آئیڈیل ہو سکتے ہیں مگر...

پابندی عام طور پر کم ہی برداشت ہوتی ہے۔ بچے تو بچے بڑے بھی اپنی من مانیاں کرنا چاہتے ہیں لیکن بچپن ہی سے بچوں کو ڈسپلن کا عادی بنا دیا جائے تو ان کی شخصیت میں نظم و ضبط شامل ہو جاتا ہے۔ سویلین باشندوں میں فوجی ڈسپلن آ جائے یہ آسان بات نہیں لیکن کیا فوجی اپنے نظم و ضبط اور باوقار شخصیت کے باعث نارمل زندگی نہیں گزارتے، بالکل گزارتے ہیں اور زندگی میں اپنے ہدف بھی پورے کرتے ہیں تو ہمارے آپ کے بچے کیوں نظم و ضبط سے زندگی نہیں گزار سکتے؟

ہر کام کا وقت مقرر کرنا اور ضد کے بغیر اپنے چھوٹے بڑے کام کر لینا ایسا تصور نہیں جسے عملی طور پر اختیار نہ کیا جا سکتا ہو۔ والدین بچوں کی شخصیت سازی کرتے ہوئے کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کا رویہ لچکدار ہو اور پھر اسکول، کالج اور پیشہ ورانہ تعلیم کے بعد زندگی میں سیٹل ہونے تک کسی قسم کی بے چینی، ہوا تلخی اور مایوسی کا غلبہ نہ ہو۔ پابندی توڑی جائے تو سزا مل سکتی ہے اور نقصان ہو سکتا ہے۔ ذمہ داری نبھانے کے لئے آپ اور ہم سب کو شریعت کے اصول و ضوابط کی پیروی کرنی پڑتی ہے۔ اخلاقی اقدار اور تہذیب کے تقاضوں کو نبھانا پڑتا ہے اگر والدین خود نظم و ضبط کا مظاہرہ کرتے ہوں گے تو بچے بھی ان کی دیکھا دیکھی اچھے انسان بننے کی ترغیب لے لیں گے۔ افراتفری اور مسائل کے عفریت کے شکار اس معاشرے میں والدین کو نہایت صبر و استقلال اور حکمت عملی کے ساتھ مثالی والدین بننے کی ضرورت ہے۔ انسانی جبلت میں بغاوت، سرکشی، آرام طلبی اور رعایتیں وصول کرنا شامل ہوتا ہے لیکن بچے کی ابتدائی عمر میں کی گئی تربیت اس کی شخصیت کو راسخ کر دیتی ہے۔ ایک سے دو سال کی عمر تک کی نہیں ہوتی اس وقت بچے لاڈ پیار سے بہلائے جا رہے ہوتے ہیں۔ بچوں کی فرمائشوں کی والدین اور بچوں دونوں ہی کو عادت ہو جاتی ہے۔ اسی عمر سے بچوں میں تجسس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا ایسے سوچ بچار اور تجربوں کے زیریں جذبے میں نصب ہوں مائیں ان پر ٹیپ چپکا دیتی ہیں۔ گرم استریوں کو فرش پر نہیں چھوڑتیں۔ بچوں کا بچپن میں داخلہ تقریباً ممنوع ہوتا ہے۔ 3 سے 5 برس کی عمر میں احتیاطی تدابیر زیادہ کی جاتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ انہیں وقت پر سونے، جاگنے، کھانے، کھیلنے، نہانے اور پڑھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ پھر کسی کے روزمرہ کام تاخیر سے ہوتا ہے۔ اسی لئے اکثر بچوں کو Monday اچھا نہیں لگتا کیونکہ اس روز سے نئے ہفتے کا آغاز ہوتا ہے یعنی نظم و ضبط بھرے معمولات کا آغاز ایک بار پھر ہوتا ہے۔ ہر ماں چاہتی ہے کہ بچوں کو ڈسپلن کر دیا تکلیف پہنچے بغیر زندگی رواں دواں رہے جو بچے رات کو جلدی نہیں سوتے انہیں صبح سویرے بیدار ہونے میں دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس لئے سماجی مصروفیات کو بچوں کے لئے ترک کر دینا ناممکن ہو تو کسی حد تک تبدیلی ضرور لائی جا سکتی ہے یعنی آپ اتوار کی شب کے علاوہ کسی دوسرے روز بھی رات گئے کی دعوتوں یا بیرونی سرگرمیوں میں مصروف نہ رہیں۔ بچوں کے آرام کا خیال رکھتے ہوئے گھر جلد لوٹیں اور روٹین کے معمولات کی ادائیگی کرتے ہوئے بچوں کو وقت پر سلائیں۔

چھوٹے بچوں کو یونیفارم خود استری کرنے کا شوق ضرور ہوتا ہے لیکن اس وقت یہ ضرور دیکھیں کہ بچہ کتنا پیارا لگ رہا ہے۔ کیا وہ استری کرنے کی اہلیت بھی رکھتا ہے؟ لیکن شوق پانی کر دینا ایسا کام ہے جس میں بجلی وغیرہ کے حفاظت کا اندیشہ نہیں ہوتا لہٰذا بہتر ہے کہ کلاس V کا بچہ اپنے جوتے خود پالش کرنے لگے۔ جوتے قریب رکھے ہوں پھر اپنا ایک بھی کام تحمل کے حساب سے خود کرے۔ ہر کام ماں ہی نہ کر دے کہ پھر نتیجتاً بچے آرام طلب اور سست ہو جاتے ہیں۔ انفرادی ذمہ داری کا احساس، ڈسپلن پیدا کرتا ہے۔

ایسے چھوٹے بچے جو بڑے بھائی، بہنوں کی کتابیں لے کر کاپیوں پر لکیریں کھینچ رہے ہوں انہیں مارنے کے بجائے ایک سلیقہ اور قرینہ ان پر رکھ کر بتانا آسان ہوتا ہے۔ مائیں اپنی سنگھار میز پر کریمیں اور لوشن کے خوبصورت اور اعداد لکھنے کی مشق بھی کروا سکتی ہیں اور بچے کو چاکلوں کی مدد سے آڑی ترچھی لکیریں کھینچ کر اپنی ضرور عمل کر سکتے ہیں۔ اس وقت بچوں کے ہاتھوں کی انگلیاں بہت نرم ہوتی ہیں آپ کی سزا مار کی صورت میں ہوگی تو وہ اپنی کمی نہیں پوری کر پائیں گی۔ لہٰذا جسمانی سزا کسی بڑے نقصان کا باعث نہیں بن سکتی ہے۔

چھوٹے بچے اپنے بکھرے ہوئے کھلونے سمیٹ کر نہیں رکھ سکتے لیکن بڑے بچے اپنی کتابیں، اسٹیشنری اور دیگر سامان سمیت کمرہ کے لئے مخصوص جگہوں پر ضرور رکھ سکتے ہیں۔

واش روم کے نل آدھے کھلے نہیں تو واش بیسن کا نصف پانی ہوتا ہے۔ صاف پانی میں پانی کی موجودگی کا مطلب ہے صاف پانی وقت سے پہلے ختم ہو جائے گا۔

بچے خواہ وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں سب کو کفایت اور بچت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا سکھانا چاہئے۔ اسی طرح اسکول سے واپسی پر دھلنے والے یونیفارم کہاں رکھے جائیں گے؟ شوز ریک میں کہاں اور کیسے ترتیب سے رکھے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور پہلے ہاتھ دھونے، واش روم استعمال کے بعد لائٹ آف کرنے اور واش بیسن بند کرنے یا کھولنے، استری ترتیب، کتابوں کی ترتیب، جھولوں کے چھلکے، پیپسی کے خالی پیکٹوں کے لئے ڈسٹ بن کا استعمال کرنا ہیں تو یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں اگر مستقل مزاجی سے مائیں ہدایات جاری کرتی رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ بچے اچھی عادات نہ اختیار کر سکیں۔ ان اور ان جیسی کئی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے نہ تو اسکول کا علم ہیں نہ کچھ یہ سب گھر میں بچے کے گھر کے اور والدین سے بڑھ کر بتانے میں کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔

میں اچھی ماں ہوں یا نہیں؟

ہم بتاتے ہیں ذہنی دباؤ کا سامنا کیسے کیا جائے؟

اکثر مائیں سپر بننا چاہتی ہیں اور بہت زیادہ فکر مند رہتی ہیں کہ لوگ انہیں اچھی ماں تصور کرتے ہیں یا نہیں؟ یونیورسٹی آف شی گن سے منسلک تحقیق کاروں کے مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خود کو بھاری ذمہ داری سے سبکدوش ثابت کرنے کی کوشش کی وجہ سے ان میں ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ عام طور پر بچوں کے حوالے سے یہ فرض کیا جاتا ہے کہ انہیں اچھی عادتوں اور بہترین برتاؤ کا حامل ہونا چاہئے اور اگر ایسا نہیں تو پھر پریشانی اسی بات سے شروع ہوتی ہے کہ کیا ہمیں اپنے مطابق بچے کے برتاؤ کے مسائل سے ایک ماں کا منفی تصور پیدا ہوتا ہے۔ شی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر تھامسن نے مطالعے کے لئے 113 عورتوں سے ایک سوالنامہ بھرنے کے لئے کہا جس میں سوال کیا گیا کہ وہ خود کو کیسی ماں تصور کرتی ہیں؟

اس مطالعے میں شریک ماؤں سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات سے اتفاق کریں گی یا اختلاف کہ ایک ماں کو اپنے بچوں کے تمام کام خود اپنے ہی ہاتھوں سے انجام دینے چاہئیں؟ اور کیا وہ سمجھتی ہیں کہ دوسری ماؤں کی نسبت ان کی پریشانیاں بہت زیادہ ہیں؟ ایک آخری سوال میں پوچھا گیا کہ کیا وہ بچے کی ضرورت سے پہلے اپنی کسی ضرورت کو پورا کرنے پر خود کو قصوروار خیال کرتی ہیں؟ ماہرین نفسیات نے نتیجے سے اخذ کیا کہ ایسی مائیں جو اس بات کے لئے زیادہ فکر مند تھیں کہ لوگ ان کے بارے میں ہمیشہ ایک اچھی ماں کا تصور قائم رکھیں ان میں ذہنی تناؤ یا اضطراب کا امکان بہت زیادہ تھا۔

ان کی نسبت ایسی مائیں جو سمجھتی تھیں کہ ایک ماں کی عملی ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانا اتنا آسان کام نہیں انہوں نے ضرورت پڑنے پر آیاؤں، بزرگوں اور دیگر ملازموں سے مدد مانگنے کے خیال سے اتفاق کیا۔ علاوہ ازیں وہ مائیں جو محسوس کرتی تھیں کہ بچے کی ہر بدتمیزی پر اسے اسی وقت ڈانٹنا چاہئے یا سزا دینی چاہئے۔ انہوں نے خود کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں مبتلا کر رکھا تھا۔ ڈاکٹر تھامسن نے کہا کہ اگرچہ ہر تبصرہ بے تو یہ آپ کو ایک بری ماں ثابت کرتا ہے لیکن یہ معاملہ سنبھالنے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کے بجائے عملی اختیار کرنے کا ہوتا ہے۔

نئی مائیں اور زچگی

پہلی بار ماں بننے والی خاتون کو عام طور پر اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے کے حوالے سے ایک ٹینشن کا سامنا ہونا فطری عمل ہے۔ مثلاً وہ بھلکڑ ہو سکتی ہیں یونیورسٹی آف لندن کے تحقیق کاروں نے پتا چلایا ہے کہ حمل کے دوران ایک ماں کا بھلکڑ پن اسے اپنے بچے سے جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے ہوتا ہے۔ دوران حمل اور بچے کی ولادت کے ابتدائی دنوں میں عورتیں خود کو زیادہ حساس اور بھلکڑ محسوس کرتی ہیں اگرچہ اس روایتی تصور کی سائنسی بنیادوں پر نفی کی جاتی رہی ہے لیکن ایک نئی تحقیق میں حمل کے دوران حافظے کی کمزوری دراصل بے جا نہیں ہوتی۔ اس عرصے میں ایک خاتون کے دماغ کے اہم حصے کی سرگرمیوں میں اضافہ ہوتا جو جذباتی احساسات کے ساتھ وابستہ تھا۔ تحقیق میں یہ وضاحت بھی کی گئی ہے کہ ایک زچہ ماں کی نسبت حاملہ عورت دماغ کے اس حصے کا استعمال زیادہ کرتی ہے کیونکہ وہ خود کو اپنے آنے والے بچے کے ساتھ جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے تیاری کر رہی ہوتی ہے۔ علم نفسیات کی ایک اور پروفیسر وکٹوریہ بورن نے کہا ہے کہ حمل سے حاملہ کی کمزوری Baby Brain کی روایتی اصطلاح کے حوالے سے اہم معلومات حاصل ہوئی ہیں جو ایک عورت کو بچے کی پیدائش کے لئے زیادہ حساس بناتی ہے۔ خواتین کی اکثر تعداد ان دنوں خوش رہنا اور خوشیوں سے بھرپور چیزوں والی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں۔ بالخصوص وہ بچوں کی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں۔ دوران حمل ہارمونز کے بدلنے سے پیدا ہونے پر اثر چڑچڑاہٹ اور جنس کی نفسی حرکت دراصل اس تبدیلی کا اصل سبب ہو سکتے ہیں۔

READING CORNER
www.urdumelpk.blogspot.com

اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

خوش رہنے کے گر ہم سے سیکھئے

کیا آپ اکثر پریشان رہتی ہیں؟ ذرا سوچیں کہ کن باتوں پر افسردہ ہوتی ہیں۔ کچھ پریشانیوں کا حل بھائی نہیں دیتا۔ کچھ کا تعلق ماضی کے واقعات سے ہوتا ہے۔ کسی سے شکوہ، کسی سے نفرت، کوئی پچھتاوا، کوئی ادھوری خواہش۔ قرآن مجید میں اس کیفیت کے لئے حزن کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ یہ خدشات ہوتے ہیں اور یہ خوف کئی مرتبہ بلاجواز بھی ہوتا ہے۔ بار بار ماضی کے واقعات کو دہرانے سے صرف حسرت پیدا ہوتی ہے اور پھر حسرت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پریشانیوں کو شعوری طور پر بھلانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ماضی کو دفن کر دینا چاہئے۔

خود کو مصیبت بھگتنے والا نہیں جیسا کہ اکثر خواتین خود کو کوسنے لگتی ہیں اور اپنا مقابلہ اکثر حالات والی خواتین سے کرنے لگتی ہیں۔ نصیب اللہ کا فیصلہ ہوتا ہے۔ اللہ کا ہر فیصلہ حکمت پر مبنی ہوتا ہے اور بہت بار یہ حکمت کافی دیر بعد سمجھ میں آتی ہے۔ اللہ کی عطا پر شکر کرنا انسان کے حق میں کتنا بہتر ہوتا ہے۔ اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں کن کن ذرائع سے کیا کیا نعمتیں عطا کرتا ہے انسان کی عقل تنگ ہو جاتی ہے۔

اللہ پر بھروسہ کرنا سیکھئے

اگر آپ اپنے خدشات کی فہرست بنائیں تو پھر کسی عرصے بعد خود پر ہنسیں گی۔ جن حالات سے آپ ڈر رہی تھیں وہ حالات پیدا ہی نہیں ہوئے اور کئی ایسے اسباب اس سبب الاسباب نے پیدا کر دیئے جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ تھے۔ اللہ توکل رہنا کئی فکروں سے آزاد کر دینے کا ہنر ہے۔

موجودہ حالات سے کیسے نبٹا جائے؟

اگر ماضی کو دفن کیا جائے مگر غلطیوں کو سدھار کر مستقبل کی حسب استطاعت تیاری کر کے اسے اللہ پر چھوڑ دیا جائے تو کم از کم ۱۰ فیصد پریشانیاں ختم ہو سکتی ہیں جن کا تعلق موجودہ حالات سے ہوتا ہے اور جن کا فوری طور پر مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ان سے نمٹنے کی اہلیت کم ہو جاتی ہے اور ہو سکتی ہے مگر یہ عموماً کسی میں ہوتی ہے۔ مثلاً۔

- اپنی جائز رقم کو اپنے پاس چھپا لیں۔
- دوسروں سے وہ توقعات وابستہ کریں جو حقیقی ہو۔
- اپنی غلطیوں کو معلوم کریں اور ان کا کھلے دل سے اعتراف کریں۔
- انسان یاد رکھے کہ اس سے برتر ایک ہستی اس کو کنٹرول کر رہی ہے اس طرح ناگوار حالات سے نمٹنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔
- اپنے سے پیچھے کے لوگوں کی طرف دیکھنا چاہئے۔ کئی لاکھ لوگ آپ سے بدتر حالات میں بھی زندہ رہتے ہیں۔ اگرچہ کچھ نعمتیں آپ کو میسر نہیں ہو سکیں لیکن کتنی ہی ایسی نعمتیں آپ کو میسر ہیں جو بے شمار لوگوں کو میسر نہیں ہوتا۔ آپ کو کوئی کے مرے ہوئے مچھلی سے صرف ایک ہی تازہ مچھلی مل سکے تو اسے بھی غنیمت سمجھ کر اس کی تکلیف بتائیں اور مرے ہوئے کو پکا جائیں۔ جتنا آپ اپنے حال پر خوش ہوں گی وہ ایسا ہی آپ کا مستقبل ہو گا کیونکہ مشہور ہے آپ جو آج بوئیں گے وہی کل کاٹیں گے۔ آج کے مسائل کو حل نہ کیا تو وہی آپ کا مستقبل بن جائیں گے۔

آیئے پریشانیوں کو شکست دے دیں

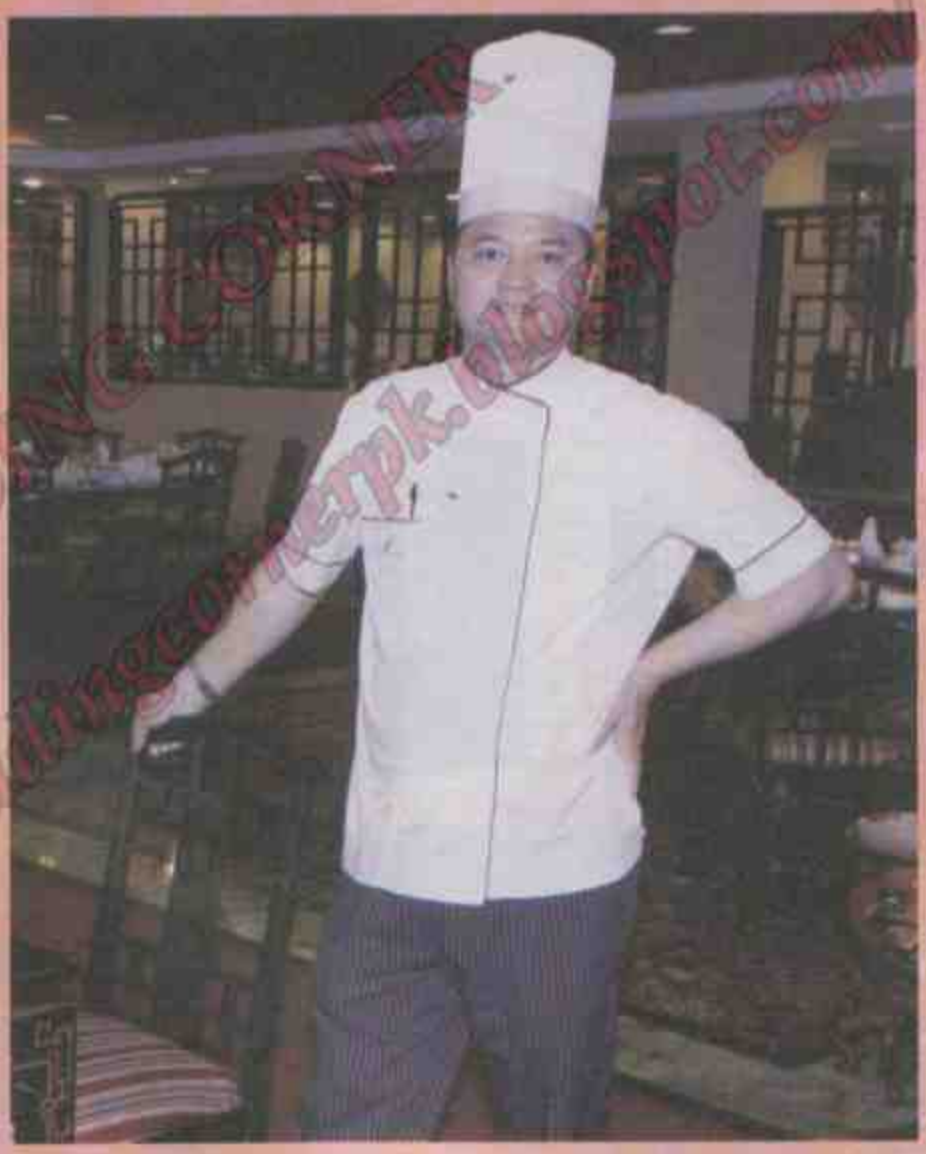
- اگر آپ کو ترقی معہ وہ کوئی مالی فائدہ ملا ہو اور آپ کو یہ بھی پتا ہے کہ اس سے مسلسل مالی کوفت بڑھے گی یا ورزش، سیر و تفریح اور آرام کے اوقات ختم ہو جائیں گے تو آپ یہ سودا کبھی نہ کریں۔
- معروف رہنے سے کئی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔
- ترقی اور کام کے بارے کو نشین کر کے آگے بڑھیں۔
- زندگی تلخ بھی ہو تو کئی بے شمار خوشی اور اطمینان حاصل کرنے کے لئے ان چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں جن پر آپ کا کوئی اختیار نہیں۔ جو ہونا ہے ہو کر رہے گا۔ اسے شکر سے برداشت کیجئے۔
- اپنے خیالات سے بات کھانا چھوڑ دیجئے۔
- حقیقت پسند بن کر اپنی Assessment کر لیجئے۔ اگر آپ اپنے آپ کو پہچان لیں اپنی خوبیوں اور پوری خامیوں سمیت انہیں قبول کر لیں تو بہترین بننے کی کوشش بھی کر لیں گی مگر دوسروں کی نقل کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ جلت اور تذبذب دو انتہائی سماجی رویے ہیں۔ دونوں تکلیف دہ بھی ہیں مثلاً تو ایک دن میں سارے مسائل حل ہو جایا کرتے ہیں اور دوسری پریشان رہنے سے تکلیف دہ احساس میں کمی آتی ہے۔
- نفرت سے زندگی جہنم بن جاتی ہے اگر کسی سے نفرت ہو تو ذرا سوچئے کہ کیا یہ شخص واقعی اتنا اہم ہے کہ ہم اس کے لئے اپنی صحت کو برباد کر دیں؟
- احسان فراموشی اور ناشکری انسان کی ایک فطری کمزوری ہے۔ لوگ شکریہ ادا کرنا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ احسان شناسی کی توقع کریں گی تو خود اپنے آپ کو صدمے سے بچائیں گی۔ لوگوں کی خوبیاں اور محبت مطالبہ کرنے سے نہیں ملتی نہ اللہ کا احسان بھلانا چاہئے اور نہ انسانوں کا۔ مگر ہوتا یہ ہے کہ پریشانیوں اور محرومیوں کے مرحلے تو بروقت لفظوں میں گونجتے ہیں جبکہ شکر کا لفظ کبھی کبھار ہی سننے کو ملتا ہے۔
- خوشی اور اس کا تلخ سے حاصل کی جا سکتی ہے مگر اس میں کامیابی کا عنصر شامل ہو جائے تو اور اچھا ہے۔
- نعمت زندگی روزمرہ کی چھوٹی چھوٹی چیزیں ہیں جن کے ذریعے زندگی سے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ اس سے خود آسودگی کی نعمت بھی حاصل ہوتی ہے۔ دوسروں کو خوش کرنے کے لئے ان کی دعائیں لینے سے دلی مسرت ملتی ہے اور حالات سے نمٹنے کی تسلی اور طاقت بھی۔ پھر اور کیا چاہئے زندگی کے لئے!

Yu Wen Jing اور کرشنا نائک چائنیز شیفز بتاتے ہیں...

"اصل میں یہ کھانے فیوژن نہیں ہوتے"

چائنیز شیف Yu اور ان کے معاون کرشنا نائک پچھلے کئی برسوں سے کراچی کے بہترین ریسٹورنٹ Dynasty سے وابستہ ہیں۔ آپ دونوں یہاں چائنیز کیوزین کے صف اول کے ماہرین ہیں۔ Yu نے یہاں اصل چائنیز ڈشز کو مہارت سے پیش کیا اور اسے تھوڑے ہی عرصے میں مقبول بنا دیا۔ کراچی میں بہت ہی کم بلکہ گنے چنے شیفز اصل ڈشز کے ساتھ چائنیز کھانے تیار کرتے ہیں۔

Yu کی عدم موجودگی میں ان کے اسسٹنٹ کرشنا نائک کچن سنبھالتے ہیں۔ اسی غیر معمولی ہنر کے باعث Yu کے بعد کرشنا پر آوری ہوٹل اٹھا کر سکتا ہے۔ اس ماہ سلمہ بٹ نے شیفز سے بہت کرنا کیا سٹار ہوٹل کے ان نامور شخصیات سے ملئے۔



"آپ کب سے پاکستان میں ہیں اور ریسٹورنٹ سے وابستگی کو کتنا عرصہ گزرا؟"

"میں گزشتہ پانچ برسوں سے پاکستان اور اس کے اہل ترین ریسٹورنٹ سے وابستہ ہوں۔ فروری میں مجھے یہاں کام کرتے ہوئے پانچ برس ہو گئے۔"

"آپ کی خصوصی مہارت چین کے کسی خاص صوبے سے ہے"۔

"عمومی طور پر ہر صوبے کا کھانا بنا سکتا ہوں اور یہاں بنانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ ہمارے اس ریسٹورنٹ میں آپ کو لذیذ پاکستانی ڈشز کا چائنیز کھانے کو نہیں ملتا کیونکہ ہمیں اجزا کی عدم دستیابی کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور ہمارا ورژن ان سے اپنی سامنا ہو کچھ تبدیلیاں درآمد کرتے ہیں جو یہاں انگلستان میں بنی ریسٹورنٹس میں نظر نہیں آتیں۔ Dynasty کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ کوئی مہنگا ریسٹورنٹ ہے۔ اس کی وجہ اس کے کھانوں کے معیار اور کوالٹی سے زیادہ وہاں کی سجاوٹ کی وجہ سے بھی ہے کیونکہ ہم ڈنر کی میز پر اپنے مہمانوں اور شخصیتوں سے قریب رکھتے ہیں۔ انہیں ڈشز اور کوالٹی سے ایسا نہیں کرنا چاہتے۔"

"آپ کے کس کھانے کی زیادہ احتیاط ہے اور جو آپ کو بھی پسند ہو وہ بتائیے؟"

"ہمارے سی فوڈ کی بہت تعریف ہوتی ہے اور یہ مجھے بھی بہت اچھا لگتا ہے۔ ویسے آپ کو زیادہ تر چینی باشندے اسی لئے لذیذ اور چاک و چوبند نظر آتے ہیں کیونکہ وہ زیادہ تر اسی غذا کو لیتے ہیں۔"

"Sunday Brunch کی سرگرمی میں کیا آپ پہلے بھی شریک ہوتے ہیں، اگر ہاں تو

شائقین کا رویہ دیکھ کر کیسا لگتا ہے؟"

"میں ہوٹل کے دوران ایک تنگ کرتا ہوں، لوگوں کی فرمائش پر مختلف شوز ہوتے ہیں۔ یہ بہت ہی شاندار ہوتا ہے کہ ہر قسم کی سرگرمی ہوتی ہے جس میں ہمارے کسٹمرز شامل ہوتے ہیں۔ مجھے بہت اچھا لگتا ہے جب وہ فرمائش کرتے ہیں۔"

"پاکستان کے چائنیز ریسٹورنٹ میں کبھی کھانا کھانے کا اتفاق ہوا؟"

"جی ہاں ہوا ہے۔ مختلف ریسٹورنٹس کا کھانا چکھا ہے مگر اس میں پہلی سی بات نہیں رہی۔"

"کیا پاکستانی کھانوں میں آپ کو کوئی ڈش پسند آئی؟"

"آپ کے ہاں کی چکن بولی، دال، مٹن اور چکن کڑاہی اور پراٹھے بہت ذائقہ دار ہوتے ہیں۔ مٹن کڑاہی تو میں خود بھی بناتا ہوں۔"

"اپنی فیملی کے بارے میں بتائیے؟"

"میری فیملی مستقل پاکستان میں مقیم ہے۔ ایک بیٹا بحرین میں Palm Island سے وابستہ ہے۔ وہ بھی میری طرح ایک اعلیٰ درجے کا اسکول پاس کرنے کے بعد ہوٹل سٹڈیز کا کورس کر رہا ہے۔ بیٹی ابھی آٹھویں جماعت کی طالبہ ہے اور اسے آرٹس پڑھنا ہے۔"

"پاکستان میں چائنیز کھانوں کو آپ کھانوں کے کس معیار پر دیکھنا چاہتے ہیں؟"

"میرا مقصد تو یہ ہے کہ میں جس ہوٹل میں پاکستان میں رہوں۔ میری بیٹی کی تعلیم مکمل ہو جائے اور اس دوران میں اسی جگہ ملازمت کر کے ریسٹورنٹ کے معیار کو بلند رکھوں۔ دنیا میں ہر جگہ ثقافتی اور آداب اور مجالس کے ساتھ دنیا کے کونے کونے تک مکمل ہوتے ہیں۔ جدا ہو گئے"۔

اور یوں ہماری ملاقات اختتام پذیر ہوئی۔

معاون شیف کرشنا نائیک سے ملیئے

"نکیش آپ کو Dynasty سے وابستہ ہوئے کتنا عرصہ ہوا اور آپ کیسے اس شعبے کی طرف آ گئے؟"

"میں نے 1992ء میں یہاں قدم رکھا اور دوران ملازمت ہی کھانا پکانا سیکھا۔ میرے ساتھ پڑھتے تھے اور بہت اچھے پکانے والے تھے۔ میں نے ان سے اکثر سیکھا اور مجھے شیف بننے میں آسانی ہو گئی۔ انگلش سی کا ہاتھ ہے۔ اچھا پکانے اور اچھے ماحول میں اچھے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے شوق نے مجھے شروع سے اب تک یہاں ٹھہرایا ہوا ہے۔"

"Dynasty کے مینیو میں شائقین کو کون سی ڈش زیادہ بھاتی ہے؟"

"اسٹارٹر سے لے کر مین کورس تک وہی آئٹم پیش کیے جاتے ہیں جو شائقین کو زیادہ مرغوب ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں Real Chinese اشیا بھی تیار کی جاتی ہیں اور تیز دھار بھی ہو کر مثالی اور مصالحے دار ہوتی ہیں کیونکہ ہمارے یہاں دیسی ذائقے کے ساتھ ساتھ بہت سے لیوکل باشندے بھی یہاں مقیم ہیں جو اچھے ذائقے کی تلاش میں یہاں آتے ہیں۔ لہٰذا ان دونوں شائقین کی مہربانی کے لیے ان کی پسند کے مطابق اشیا تیار کی جاتی ہیں۔ سردیوں میں Hot & Sour Soup اور Wonton Soup انہیں پسند آتے ہیں۔ بچوں میں چکن کارن سوپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو چائنیز اور Sweet & Sour اشیا بھاتی ہیں"۔

"آپ کو اپنا پکایا ہوا کیسا کھانا پسند ہے، کیا ریسٹوران کی کوئی خاص ڈش؟"

"میں تو گھر پر جا کر کھانا کھاتا ہوں۔ طرح طرح کی دیسی گھریلو چیزیں اور میری فیملی کے بچے کہتے ہیں کہ صرف چکھتا ہوں کھاتا نہیں ہوں۔ شاید پکاتے پکاتے پیٹ بھر جاتا ہے اور گھر میں بیوی بچے کی یاد آتی ہے یہی کچھ ہے۔ ریسٹوران میں تو میں اکثر کہتا ہوں کہ مجھے مختلف چیزیں پسند ہیں مثلاً ڈیسر وغیرہ"۔

"یہ بتائیے کہ ذائقہ قدرتی صلاحیت ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟"

"یہ قدرت کا انعام ہے۔ مزاج میں اچھا پکانے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ میں کہتا ہوں کہ اچھا تو رہتا ہے لیکن جب میں پکاتا ہوں تو میری تعریف کرتی ہے۔ فرمائشیں بڑھ جاتی ہیں کہ زیادہ بھونے پر زور دیتے ہیں جبکہ مصالحے تو وہی ہیں جو میں استعمال کرتا ہوں مگر ذائقہ کسی کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ میں تو اپنی کھانے پر یقین رکھتا ہوں باقی پریکٹس بھی بہت ضروری ہے اسی طرح تو ہاتھ رواں ہوتا ہے۔ مجھے اگر سبزی کٹی ہوئی اور گوشت صاف کیا ہوا مل جائے تو بڑی جلدی کھانا تیار کر لیتا ہوں اور زیادہ سے زیادہ 15 سے 20 منٹ تیاری کے لئے درکار ہوتے ہیں"۔

READING CORNER
readingcornerpk.blogspot.com

مستقبل کے شیفس کی عملی درسگاہ NICAHM

گھروں کے لئے سادہ کھانے بنانا اور پکانے اور پیشنل تک کی پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنا دو مختلف باتیں ہیں

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف کولنری آرٹس اینڈ ہوٹل مینجمنٹ پاکستان (NICAHM) پاکستان کے چند بہترین ہوٹل اسکولوں میں سے ایک ہے جہاں طلباء و طالبات کو بین الاقوامی معیار کے مطابق کچن ٹیکنیکس میں کھانے پکانے سے لے کر پیشنل تک سارا سفر مہارت کے ذاویے سے تربیت دی جاتی ہے۔ اس کا آغاز کراچی سے چند قدم پہلے اور کراچی پریس کلب کی عمارت کے درمیان سرور شہید روڈ پر فی سکھم کا ادارہ واقع ہے۔ شیفس پلازہ کے زیر سائے میں موجود دکانوں میں بیشتر ٹریول ایجنسیاں قائم ہیں اور اسی میں ایک بلاک فی سکھم کی تیسری منزل تک لے جاتا ہے۔ آپ بھی فی سکھم کے فیس بک اسکول کی صاف و شفاف عمارت کا اور اس کے حصہ دو دھیا شیشوں کے آر پار کلاسز ہوتے اور کھانے کی تربیت حاصل کرتے نوجوانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

اسکول کے ڈائریکٹر افضل احمد صدیقی، ڈائریکٹر آپریشنز محمد امین اور مارکیٹنگ کے روح رواں دانش صاحب نے ہمیں پروفیشنل شیف پروگرام مختلف سرٹیفکیٹس کے علاوہ ریسٹورنٹس کی پیشہ ورانہ تربیت کے بارے میں معلومات بہم پہنچائیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ پاکستان کے ایک اچھے اور معیاری کوکنگ اسکول کا تعارف حاصل کریں۔ اس ضمن میں فی سکھم کی انتظامیہ سے ہونے والی گفتگو آپ بھی پڑھیے:

”ایک بنیادی سوال جو آپ سے اکثر لوگ کرتے ہوں گے کہ دو اسکولوں کی موجودگی میں اس تیسرے اسکول کی کیا ضرورت باقی رہتی ہے؟“

”ہمیں ان کے معیارات اور ساکھ کا بخوبی اندازہ ہوا۔ ان کے سکھائے ہوئے طلباء کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور پھر طے کیا کہ اس نصاب میں کوئی تبدیلی کی جانی چاہیے۔ بہتر خطوط پر تربیت دے کر اپنے طلباء کے لئے دنیا بھر کے ریسٹورنٹس میں اپرنٹس شپ کی سہولت بھی مہیا کر رہے ہیں کیونکہ ہم باہر تقسیم رہے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہے کہ وہاں ہمارے طلباء اور اسٹیلز کے ساتھ تعلیم و تربیت کا کیسا رویہ رہتا ہے۔ انہیں کیسے مسائل کا سامنا ہو سکتے ہیں اور تربیت میں ایسی کوئی کمی رہ جاتی ہے کہ جس کے باعث وہ بین الاقوامی سطح کے شیفس نہیں بن پاتے۔ انشاء اللہ ہماری کوشش بارآور ثابت ہوں گی اور ایک صحت مند مقابلے کی فضا میں رہ کر ہم زیادہ بہتر انداز میں نوجوانوں کو کچن کے لیڈر بنانے کے قابل کر سکیں گے۔“

”اپنے پروفیشنل پروگراموں کی تفصیل سے آگاہ کرتے چلیں؟“

”ہم یہاں پروفیشنل شیف پروگرام میں کولنری آرٹ ڈپلومہ کورسز کراتے ہیں۔ اس کے بعد ایڈوانس ڈپلومہ کولنری آرٹس مینجمنٹ کے ساتھ ساتھ پروفیشنل کولنری شیف پروگرام میں بیکنگ اور کولنری آرٹس ڈپلومہ کراتے ہیں۔ روزانہ تین گھنٹے کی کلاس ہوتی ہے ہفتے میں 5 روز اور ہفتے میں 15 گھنٹے اسکول اپنی خدمات جاری رکھتا ہے۔ ہم NAVTIC سے ملحق تربیتی ادارے کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔“

''ہوٹل مینجمنٹ ڈپلومہ کے نصاب کی تفصیل بتایئے؟''

''بہت لوگ عمدہ کھانے صلاحیتوں کے مالک ہو سکتے ہیں مگر انہیں اعلیٰ تربیت کا موقع نہیں مل پاتا یا ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ ہم انہیں یہاں انتظامی امور کی پیشہ ورانہ تربیت فنی مارکیٹنگ، سیلز اور عوامی انتظام کے مطابق مہیا کرتے ہیں۔ انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوفتے، کباب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتدا کرتے ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر چائنیز، تھائی، لیبنیز، کانٹی نینٹل، اطالوی، سی فوڈ اور فاسٹ فوڈ۔ بیکنگ اور پیسٹری میں مختلف پزا، کیکس، سیلڈز، بیکن کیکس، پیسٹریز، بسکٹس، ڈونٹس، پیز، مختلف ذائقوں کے سوسے بنانا سکھاتے ہیں اور اگر ان میں سے کچھ انہیں بنانا آتا بھی ہے اور انہیں کوئی مشکل یا الجھن پیش آتی ہے تو وہ ہمارے ماہر گرامی شیفز کے ساتھ اپنی تربیت میں اضافہ کر سکتے ہیں''۔

''کھانے پکانے میں جمالیاتی پیشکش کے ساتھ ساتھ سائنسی نقطہ نظر سے تربیت کا معیار کیسے متعین ہوگا؟''

''بہت سی بیماریاں غذاؤں کے غلط استعمال کے باعث ہوتی ہیں۔ ہم ان کا

> انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوفتے، کباب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتدا کرتے ہیں

استعمال سے استعمال کرنا سکھاتے ہیں۔ ایک سبزی یا پھل کو کس طرح صحت کے کن طریقوں سے پکایا یا کچھ بنایا جاتا ہے۔ یہاں ہم حفظان صحت کا صحیح تحفظ اور کھانوں کی تازگی کی صحیح معلومات فراہم کرتے ہیں''۔

''اپنے اساتذہ اور شیفز کے بارے میں کچھ بتایئے؟''

''ہماری فیکلٹی میں تمام بڑے ہوٹلز، ماہر ریسٹورنٹس اور ملٹی نیشنل ادارے شامل ہیں جن کے تجربات سے ہم انہیں شیفز کو مدعو کر کے کلاسز لیتے ہیں۔ وہ اپنے شعبوں کے ماہرین ہوتے ہیں جو ہمارے طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ہمارے طلباء اپنے اساتذہ سے جزئیات کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں اور انہیں کوئی سوال یا کچھ کے آس پاس کھڑے ہوں اور دور کھڑے رہنے والے پکوان پر مکمل دھیان ہی نہ دے سکیں یا اس سے سوال ہی نہ پوچھ سکیں۔

بیکنگ اور پیسٹری ٹریننگ میں آپ ایک آرڈر بھی کر سکتی ہیں اس کے علاوہ کیریئر کاؤنسلنگ اور ورک فلو تربیت کے ساتھ ساتھ ورک کے حصول میں بھی معاونت کی سہولت دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے فارغ التحصیل طلباء اس وقت 5 سٹار ہوٹلز اور ریسٹورنٹس میں اپنی خدمات کے علاوہ ملازمت بھی اختیار کر چکے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ پاکستان سے باہر ہمارے طلباء کی بیحد کیسے ایک طریقے سے سنبھالی ہوئی تھی پھر کہ ہم یہاں کام کرتے آئے ہیں اس لئے توقعات سے بڑھ کر اپنی خدمات پیش کر رہا ہے چنانچہ ورلڈ اور لیکن جب NICAHM کی جانب سے ہوئی عظیم کی شمع (پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی کھانے پسند کئے جاتے ہیں) جلتی رہے گی اور شمع کا کام اجالا کرنا ہے اور اللہ نے چاہا تو ہم پاکستان کا نمبر ون ہوٹل اسکول ہوگا''۔

READING CORNER
http://readingcornerblogspot.com/

”اپنے گھروں کو بنائیے خاص الخاص“

حنا شعیب مایہ ناز ڈیزائن ڈائریکٹر کہتی ہیں

شیکسپیئر نے کہا تھا ”زندگی ایک اسٹیج ہے اور ہم مختلف کردار“ ہماری دنیا اور ہمارے گھر بھی کسی طرح تھیٹر سے کم نہیں جہاں ہمارا ذوق، پسند، ترجیحات اور ڈیزائن اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ کبھی اچھا کبھی اچھا نہیں تو اتنا ہی کن بھی نہیں۔ گھر آخر گھر رہتا ہے اور اسے شاعری کی طرح تازہ انیجری سے سجاتے سنوارتے ہماری زندگیاں بیت جاتی ہیں۔ ہم تصویروں کی زبان میں بولتے ہیں۔ ہم اپنے رکھ رکھاؤ، ساز و سامان (فرنیچر) ٹیکنالوجی کی سہولت بہم پہنچانے والی اشیاء سے اپنے بجٹ کی کہانی سناتے ہیں۔ ہمارے گھروں کی دہلیزیں، آنگن، راہداریاں، کمرے اور ان ہماری سوچ اور لائف اسٹائل کی داستانیں سناتی ہیں۔ ان صفحات میں ہم ہوم خواتین کے موقع پر ڈیزائن ڈائریکٹر حنا شعیب سے ہونے والا مختصر سا مکالمہ پیش کر رہے ہیں تاکہ آپ خواتین کے طرز فکر اور آرائش کے اسلوب کا اندازہ ہو سکے۔

”پاکستان میں نئی نسل اپنے گھر کیسے آراستہ کرنا چاہتی ہے؟“

”سب سے اہم چیز آپ کا بجٹ اور ذاتی معیار، ذوق اور پسند و ناپسند کے مختلف معیارات ہوتے ہیں۔ اگر آپ بہت کم بجٹ میں اچھی آرائش چاہتی ہیں تو پھلی والے روز کی مارکیٹوں خاص کر اتوار بازار کا رخ ضرور کیا کریں۔ یہاں آپ کو نئی کی چیزوں اور پردوں کے لئے کھلا کپڑا مل سکتا ہے۔ جس سے آپ چادریں بھی بنا سکتی ہیں۔ دیوار پوش اور کشن کے علاوہ کچن کی صافیاں تک بنا سکتی ہیں۔ آپ کوئی اور استعمال شدہ سوتی، ریشمی اور اونی میٹیریل میں Laces بھی مل سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ کی تخلیقی اپج اور نقوش یا کپڑے سے کھیلنے کی باری آتی ہے۔ آپ اس طرح سوچنے تو بہت جلد گھر میں تبدیلیاں تبدیلی آ سکتی ہے۔ گھر کی تبدیلی کے لئے آپ کو کلاینٹ کے اجلاس تو بلانے نہیں ہوتے اور اگر میری طرح گھر پہنچنے تو میں نے موڈ کن اور مشرقی افریقہ کی ثقافت سے کچھ پرنٹس سے انسپریشن لی اور طرشن ایریکٹر سے متعدد رنگوں میں پیٹنگز بنائیں۔“

”دیواروں کے لئے آپ اپنے یہاں کے ماحول اور آب و ہوا کے حساب سے کونسا رنگ تجویز کرتی ہیں؟“

”میرے خیال میں ہم سفید، دودھیا اور خاکستری مدھم رنگ ملک بھر کی آب و ہوا کے ساتھ ہم آہنگ اور اخراج رکھتے ہیں۔ اگر یہ رنگ مرد حضرات کے باشعور کو موزوں نہ لگے تو کسی Focal Point والی دیوار پر ہلکے خاکستری سے ذرا گہرے رنگ میں یا کتھئی رنگ میں وال پیپر چسپاں کرایا جا سکتا ہے۔ یہ دیوار والا پیپر اس کمرے کی جاذبیت میں اضافہ کرے گا۔“

”سائیڈ ٹیبلز اور طویل القامت لیمپ اسٹینڈز کیسے ہونے چاہئیں؟“

”لکڑی میں میٹیریل ہے جو کبھی متروک نہیں ہوگا۔ ہم اس پر ڈیزائن کی مدد سے اس کے کردار کو پالش کر سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں پنجاب میں ملتانی انٹاکل کی

چمکتے نیلے رنگ کی آمیزش کے ساتھ مٹی پر ڈیزائن بنانے کا رجحان بھی ہے اور ہم پینٹ کے نقوش اور نقش کو لکڑی پر رکھنا پسند کیا کرتے ہیں مگر اب نئی نسل اور خاص کر وہ نسل جو بیرونی ممالک سے تعلیم حاصل کر کے لوٹی ہے یا وہاں کاروبار یا ملازمت کے لئے کچھ عرصہ رہی ہے وہ بیرونی ثقافتوں کے ملن سے ایک نئی سوچ کے ساتھ ان اشیاء کا انتخاب کرتی ہے مثلاً ہمارا جا رہا ہے اس طرح Zen Living کے انتخاب میں African Avant-garde Lamp Double Dragon Vase اور اسی طرح Clay سے بنے لیمپ اسٹینڈز اور دوسری اشیاء پسند کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ملتانی پورچین کی چیزیں اشیاء بھی پسند کرتے ہیں ان میں کرسٹل ڈارک لیمپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔“

”چند تجاویز فرنیچر کے انتخاب کے سلسلے میں دے سکیے؟“

”پاکستانی ثقافت کے نقوش بے انتہا زرخیز ہیں۔ اس کے رنگ، مناظر، کہانی اور پھر ہمارے ہم وطنوں کی حس لطیف کا بھی جواب نہیں۔ آج کل پلاسٹک کے Sleigh Back کے بیڈ بھی پسند کئے جا رہے ہیں اور سائیڈ ٹیبلز میں نادر اور قیمتی پتھروں کے جڑاؤ ہونے لگے ہیں۔ اس طرح بڑا کلاسک سا انتخاب سامنے آتا ہے۔ قبائلی آرٹ خواہ وہ فیبرک ہاتھ کھڈا کا ہو یا ملتان کا ان کے ثقافتی نقوش کو اپنی اشیاء کے ساتھ باہم ملانے سے شاہکار چیز ہو سکتے ہیں۔ آج کل بیڈ کے ساتھ Foot Stools بھی بننے لگے ہیں۔ کوئی بھی سونے کا کمرہ رنگ کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ میں نے ان پر پیچ پر ٹرس ڈارک کے پیٹرن اور جیومیٹریکل طرز آرائش متعارف کرائی تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ مجموعی طور پر میرا مشاہدہ یہی ہے کہ اب پاکستانی خواتین و حضرات گھر میں مختلف ثقافتوں کا امتزاج جیسی کو اڑھنا پسند کرتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال بھی یہی ہے کہ آپ اپنے طریقے سے اپنے گھر کو سجائیں اور اسے خاص الخاص بنائیں کیونکہ آپ جب تک اپنے تخیل اور شخصیت کو عزت و وقار نہیں بخشیں گے دوسروں سے کیا توقع کرتے رہیں گے۔ پاکستانی کا گھر پاکستانی ہی کا گھر لگنا چاہئے اور وہ اسی طرح حسن ہے جب ہم اپنی ثقافت پر فخر بھی کرنا سیکھ لیں گے۔“

READING CORNER
www.paksociety.com

چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا ہوا آسان

اگر آپ مختصر مکانیت والے گھر میں رہتی ہیں یا دو سونے کے کمروں پر مشتمل فلیٹ یا اپارٹمنٹ میں تو بھی اس کی آرائش کے لئے پریشان نہ ہوں یہ تو اور بھی آسان کام ہے۔ کم خرچ میں بہت سلیقے سے اپارٹمنٹ سجا سکتی ہیں۔ آپ اپنے بجٹ اور مکانیت پر توجہ دے سکتی ہیں اور انسانی سازوسامان خرید کر سرمایہ خرچ نہیں کرتیں بلکہ بچت کر کے کسی اور مد میں یہی روپیہ خرچ کر سکتی ہیں یعنی چھوٹی جگہ کے بھی بڑے فائدے ہوا کرتے ہیں اس لئے اعتماد سے منصوبہ بندی کیجئے۔

رکھئے گنجائش پر نظر

چھوٹے گھر میں آپ کو کتابیں، ڈیکوریشن پیسز، گلدان، گملے اور چند ضروری اشیاء مثلاً گھڑیاں اور چھوٹی تصاویر کے فریموں کو رکھنے کے لئے دیوار پر جگہ لینے چاہئیں۔ یہ مختلف رنگوں کی پالش سے آراستہ لکڑی، دھات اور شیشہ کی لکڑی میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے ہر جسامت کے یہ تختے دیکھنے میں بھی خوبصورت لگتے ہیں۔ کمرہ اور صوفے کے غلافوں، بستر کی چادروں وغیرہ کے لئے چھوٹے پھولدار یا چھوٹے دھاری دار کپڑے کا استعمال کریں اور Bold پرنٹس نہ لئے جائیں تو بہتر ہے۔

کچن میں دھاتی Shelving Unit رکھئے

باورچی خانے کے علاوہ آپ کو اناج اور مصالحوں کی بوتلیں وغیرہ رکھنے کے لئے کچن Cabinets کے علاوہ جگہ درکار ہو تو دھاتی Shelve رکھی جا سکتی ہے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کچن سے چار خانوں پر مشتمل باسکٹ رکھئے جس کے ہر حصے میں آپ کی سبزیاں بہت دنوں تک محفوظ بھی رہیں گی اور یہ باسکٹ بہت زیادہ جگہ بھی نہیں گھیرتی۔

قالین کے بجائے Rugs کا استعمال بہتر کیوں؟

اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہوں تو مالک مکان کے چہرے کو خوش کرنے کی کوشش کی کوئی صورت نکال کریں گے تاہم اگر آپ قالین نہیں خریدنا چاہتیں تو کسی کمرے کے فرش پر دو ایک رگ بچھا کر سونے کے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ رگ بھی چھوٹے کمرے کے Size کا ہو یہ ضروری نہیں۔ مختصر جسامت کے رگ فرش کے بیچ میں بھی تازہ خوشی آ جگہ دیتے ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ Rug کا کپڑے کے مقابلے میں کم قیمت ہوتے ہیں۔ خراب ہو جائیں یا داغ پڑ جائیں تو دھونے دھلانے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ انہیں تبدیل کرتے وقت بجٹ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ Rugs پر بڑے نقوش نہ ہوں تو کمرے وسیع معلوم ہوں گے۔

دیواری آئینوں کی آرائش اور وسعت کا احساس

دیواری آئینے کمروں میں وسعت اور روشنی کا احساس دوچند کر دیتے ہیں۔ خاص کر راہداری، دالان، صوفے کے کمروں یا مرکزی نشست گاہ میں کسی بھی ایک یا دو دیواروں پر یہ آئینے آویزاں کر دیجئے۔ ان کے فریم سرخی، سنہرا یا گہرا بادامی پالش کے ساتھ بے انتہا پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔

اب دیوار پر ٹی وی نصب کیا جاتا ہے

کسی زمانے میں الماری پر ٹی وی رکھا جاتا تھا اب بھی کچھ گھروں میں لوگوں کے پاس LED کی سہولت موجود نہیں لیکن یہی بات ہے کہ چھوٹے اپارٹمنٹ میں درمیانے سائز کا LED ٹی وی دیوار پر آویزاں کر لینے سے فرش کی گنجائش بڑھتی ہے اور دیوار پر ٹی وی نصب کرنے سے قبل Focal پوائنٹ کا خیال ضرور رکھئے۔ ٹی وی کسی بھی دیوار پر نہیں لگایا جاتا۔

کھانے کی میز Top ہو گر شیشے کا

تو اس کا اہم ترین فائدہ جگہ کی گنجائش اور وسعت کا پیدا ہونا ہے۔ اطراف میں آپ کھلی ریپ رکھ سکتی ہیں یا مختصر کیبنٹ ہو تو بارہ کرسیوں والی میز پر بھی چار کرسیوں والی میز کے قریب Console رکھ لیجئے۔ بڑی دعوتوں کی ضرورت آن پڑے تو کرسیاں میز سے ہٹا کر دیوار اور دیوار رکھئے اور اسٹول کا اضافہ کر کے وسعت کا انتظام کر لیجئے۔ مہمان میز سے کھانا کچن کراکری میں یا ان کرسیوں پر براجمان ہو کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اب کھانے کے کمرے میں چھوٹی جسامت کے فانوس لگانے کا رجحان پسند کیا جا رہا ہے۔

READING CORNER
www.readingcornerblogspot.com

گھر وہی اچھا
جو محبت سے آراستہ ہو

اسٹائلش ہو، بہت پیارا ہو

مکان وہی اچھا جس کی تعمیر میں پوری سلیقہ مندی سے استعمال کیا گیا ہو۔

گھر وہی اچھا جس کے در و دیوار اور کھڑکیوں سے محبت، راحت، سکون، امن و آشتی کے رنگ برستے ہوں۔ محبت سے آراستہ ہونے والے گھروں کو اپنے ورثے اور تہذیب کے ساتھ ساتھ جدید طلوع پر آراستہ کیا جائے تو گھر کتنے ہی اپنائیت محسوس ہوتا ہے۔

• زیر نظر تصاویر میں ہلکا پھلکا انداز کے پاس ایسے ماحول دوست منظر کے سے بنے صوفے ملاحظہ کیجئے۔ اگر آپ انہیں ڈرائنگ روم کے لئے موزوں نہیں سمجھتے تو ان کی ڈیکوریشن میں رکھ سکتی ہیں۔

• اسی جگہ آپ کو ایک Swing بھی نظر آ رہا ہے۔ یہ چاہیں تو Patio میں رکھ لیں چاہیں تو رہائشی یا کھلی پر بھی رکھیں گے۔

• کھانے کی میز ہماری روزمرہ ضرورتوں کی تکمیل کرتی ہیں یہ ایک اسٹائل خوش ذوقی کی دلیل بھی پیش کرے گا۔ اگر آپ میز کی جسامت پر بڑے گلدان کو موزوں نہیں سمجھتیں تو انہیں چاہئے اسے اور چھوٹا سا کوئی گلدان یا کرسٹل کی شمعدان رکھ سکتی ہیں۔ یہ دور سے جا اب نظر آتا ہے اور قریب سے جدت طبع کا تصور پیش کرتا ہے۔

• ہاتھ کی کرسی کا ہونا ہوا سے بزرگوں کی تہذیب کی عکاسی کرتا ہے۔ اہل سندھ اس بات پر فخر میں وہی صدیوں سے چلے آتے ہیں اب آپ کو ہیلری بکس، گلدان، پھول، پھول، کرسیاں، ایسے تھیلے، بڑے گلدان، سائیڈ اور کھانے کے میز کی آرائش کرسی اور دراز ایسے ملاحظہ کے لئے تیار اشیاء ملتی ہیں جو آپ گھر کے لئے حسن میں ہو سکتی ہیں۔ تہذیبی و ثقافتی ماس منظر کی حامل یہ ہاتھ کی کرسی کے لوٹے آج کی اور سے ان کن کو گھار رکھتے ہیں۔

• Table Mats سے آپ آج کے خاتون خانہ کے جمالیاتی ذوق کی ترجمانی کرتے ہیں۔ ہلکے پھلکے آئیے اور جنس خاص مہارت اور گھریلو جدت کی عکاسی تصویریں ہیں۔ ان کو اپنا کر اپنے اور دوسروں کے مکان کو گھر بنائیے۔

READING CORNER
www.urdunovels.blogspot.com

گھر کی آرائش میں 3 کا راج

ہندسوں میں نہیں رہا کوئی راز

گھریلو آرائش میں اب کوئی پراسراریت نہیں رہی۔ آپ چاہتی ہیں کہ رنگوں، تخیل اور اشیاء کی ہیئتوں پر ہمہ گیری اور کشادگی کا احساس غالب رہے۔ اس طرح بسا اوقات ماہرین آرائش سکہ بند اصولوں کو توڑتے بھی ہیں تاکہ آپ کا گھر آپ کے ذوق کی عکاسی بھی کرے اور اسے دوسرے گھروں سے منفرد بھی نظر آنا ضروری ہے۔

3 کھڑکیوں کی گنجائش
مناسب تعمیراتی ڈھانچہ

فن تعمیر میں یہ خاصا متوازن ڈیزائن سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ تین کھڑکیاں آمنے سامنے والی جاتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کمرے کے جنوب اور شمال یا مشرقی اور مغربی حصے میں 3 کھڑکیاں دونوں جانب لگا سکتی ہیں۔ ہوا اور روشنی کا گزر بالمقابل سطح پر ہو تو کمرے میں گھٹن جیسی یا اندھیرا محسوس نہیں ہوتا اور تازہ ہوا سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔

3 کپڑوں کے امتزاج سے گھریلو آرائش

[illegible]

ایک کمرے میں کتنی لائٹ فکچر ز ہونے چاہئیں

کم از کم 3 تو ہونی ہی چاہئیں۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ کے ہر کمرے میں صرف 3 بتیاں ہی ہوا کرتی ہیں بلکہ ماہرین آرائش کے مطابق 3 اقسام کی لائٹس ہونا چاہئیں ایک اوور ہیڈ لائٹ جس میں Dimmer بھی موجود ہو۔ دوسرے سائیڈ ٹیبلز پر لیمپس ہوں اور تیسرے Under Cabinet بھی چند لائٹس ہوں۔ آپ کے جس کمرے میں سورج کی روشنی نہ آتی ہو وہاں آپ کو فلور لیمپ بھی رکھنے چاہئیں تاکہ اگر وہاں مطالعہ کرنا چاہیں تو مناسب روشنی دستیاب ہو سکے۔

ایک کمرے میں تین رنگوں کا استعمال

[illegible]

فرنیچر رکھنے کے 3 اصول

یہ بڑا ہی دلچسپ مگر پراسرار سا تجربہ ہے جسے ہر خاتون بہت دل لگی کے ساتھ بھی سنوارتی ہیں۔ کمروں کو کارآمد اور خوبصورت بنانے کے لئے فرنیچر کے گروپ تشکیل دیجئے جس میں ان کی جسامت، ساخت اور ایکسیل جوار بھی Love Chairs اصولوں کی نشستوں کے برابر کی سطح پر ہو۔ بہت اونچی یا نیچی نہ ہو جو تناسب پر مبنی گئی ہو۔

چلئے نوعمر بچیوں کا بیڈروم سجائیں

کمرہ آپ کی شخصیت کا عکس ہوتا ہے مگر کیسے؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ نوعمر یعنی ٹین ایج لڑکیوں کا کمرہ گلابی رنگ سے اٹا ہوگا ہر چیز میں گلابی یا سرخی مائل رنگت کی بہار آئی ہوگی نہیں ہر لڑکی گلابی رنگ پسند نہیں کرتی اور یہ کوئی سائنسی ضابطہ یا اصول نہیں کہ لڑکیوں کو گلابی رنگ ہی کی اشیاء بھاتی ہیں۔ یوں بھی ہر لڑکی کی علیحدہ پسند اور منفرد انتخاب ہوسکتا ہے۔

کمروں سے لے کر اشیائے آرائش تک مارکیٹ میں خاصی ورائٹی موجود ہے۔ اگر آپ بھی اپنی نوعمر بیٹی کا کمرہ از سر نو سجانا چاہتی ہیں تو یہ مضمون آپ ہی کے لئے شائع کیا جارہا ہے۔

کمرے کو دیں چارمنگ اسٹائل

گلابی اور سبز رنگ کے امتزاج سے آرائش کا مقصد پورا کیجئے۔ نگاہوں کو خوبصورت نظر آنے والا یہ ہر صفت امتزاج بستر کی چادروں، تکیوں یا کرسی اور دیگر نشستوں میں استعمال کرکے دیکھئے لوگ آپ کے انتخاب کی داد دیں گے۔ نوعمر لڑکیوں کے کمرے میں ملٹی ایکٹیویٹیز بہت کھلتی ہیں۔ ممکن ہے آپ کی صاحبزادی بھی کسی طلسماتی کردار کی کہانی اسی کرسی پر بیٹھ کر سننا پسند کرے اور پھر خیالوں کی آغوش میں چلی جائے۔

ہوم ورک کی جگہ اور کمرے کی گنجائش

بچی کے کمرے میں کرٹلنگ ایریا اور ورک اسٹیشن کی جگہ نکالنی ہوگی۔ پڑھنے لکھنے کے لئے ایک خاص ایک ضرور ہونا چاہئے جس کے ساتھ الماری ہوں اور کرسی بھی ہوں۔ ایک ٹیبل لیمپ کے ساتھ کیبنٹ یا لیمپ ٹاپ کے لئے جگہ کے ساتھ ساتھ کتابیں رکھنے کے لئے Racks بھی ہوں تاکہ سہولت سے ہر چیز رکھی جاسکے۔ اس الماری کی ترتیب سے آپ کمرے سے وقت کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اگر آپ الماری رکھتی ہیں تو کمرے کا رقبہ بھی بڑھ جاتا ہے کیونکہ فرنیچر جگہ گھیر لیتا ہے۔

اسٹائلش تختے یا Shelves

دیواری چوکی کے وقت یا بعد میں کیلوں سے نصب کرنے والے یہ اسٹائلش تختے کتابیں رکھنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ان کے بیچوں بیچ لڑکیاں اپنی

فیملی فوٹوز یا ورائٹی اشیاء رکھ کر کمرے کا جمالیاتی تاثر بہتر کرسکتی ہیں۔ بستر کے قریب بھی یہ تختے موزوں رہیں گے۔

پردے یا چقیں

پردے کا کپڑا پھولدار ہو یا چیک یا پھر سادہ ان کا اس سے بھی نوعمر بچیوں کی حس لطیف پر اثر ہوتا ہے۔ چقوں کو سلیقے سے چھا کر کے کمرے میں آنے والی روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

بستر کی چادریں اور فلورل پرنٹس

بعض شہروں میں پانی کی قلت کے سبب لان نہیں آراستہ کیا جاسکتا۔ بعض گھروں کا رقبہ مختصر ہونے کے سبب کیاریاں نہیں بنائی جاسکتیں تو گھر میں مقیم لوگ فطرتی حسن کی قربت کے لئے پردوں، بستروں کی چادروں، صوفوں کرسیوں کے کشنز اور میز پوشوں پر پھولدار یا لان کے کپڑے کا استعمال کرلیتے ہیں۔ بستر کی چادروں پر چاہے Bold یا پھر مدھم میں چھوٹے پھولوں اور کھلتے ہوئے رنگوں کی آمیزش کے ساتھ خوبصورت لوک کا انتخاب کرلیتی ہیں۔

Bubble Chair اور Cane کا جھولا

اس کمرے میں نشستوں کا اہتمام لاؤنج کی مانند تو نہیں ہوگا لیکن آپ چاہیں تو شفاف مخروطی سے بنے جھولے یا بھنبھوت کے جھولے کو آویزاں کرسکتی ہیں تاہم یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب تعمیر کے وقت وسائی Holder چھت میں لگایا گیا ہو۔

فانوس اور دیگر روشنیاں

روشنیوں کمرے میں زندگی کی لہر دوڑا دیا کرتی ہیں اگر آپ Brass کا وسائی فانوس چھت پر آویزاں کرتی ہیں تو انہیں جلاتے ہی کمرے میں جھلملاتی روشنیوں کا گویا سیلاب امڈ آئے گا۔ یہ تاثر بھی کا باعث ہوگا۔ فانوس کو آج کل ماڈرن وکلاسیکی آرائش کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

یہ کمرہ جہاں آپ کی شخصیت، پسندیدہ، ذہنی و سماجی معیار اور ذوق کی عکاسی کرے گا وہیں اسے صاف ستھرا رکھ کر اندرونی طور پر مسرت کا احساس بھی دوچند کرتا ہے۔ جب بھی آپ اسکول کالج سے تھک کر گھر لوٹیں گی یہ خوبصورت کمرہ دیکھتے ہی آپ کی تھکان اترے گی اور آپ تازہ دم ہوجائیں گی لیکن اگر گھر لوٹنے پر یہاں کیا چیز غائب ہے؟ کیا کوئی چیز آپ کو درکار ہے؟ اور اسے دور کرنے میں دیر نہ کریں مرچیں صاف کرلینے سے مزاج میں نکھار طبیعت میں خوش گوار احساس پیدا کرسکتا ہے۔

ایلومینیئم فوائل

ایک کارآمد چیز

نرگس ارشد رضا

ایک چمکتا ہوا دھاتی سلور رنگ کا پیپر جو کہ اکثر و بیشتر ریوائنڈ یا دوسری کھانے پکانے کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے اسے ایلومینیئم فوائل کہا جاتا ہے۔ ایلومینیئم فوائل کا استعمال نہایت قدیم ہے اور یہ ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جو ہر طرح سے ہر کام میں کارآمد بھی جاتی ہے۔ ایسے کاموں میں بھی جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے تمام کاموں میں استعمال میں لا کر وقت اور توانائی کی بچت کی جا سکتی ہے۔ ایک ایلومینیئم فوائل درج ذیل طریقوں سے کارآمد ہو سکتا ہے۔

- گھروں میں استعمال کی جانے والی قیمتی کی دھار اگر کند ہو گئی ہو تو اس کند قیمتی سے ایلومینیئم فوائل کی تین یا چار شیٹ Sheets کو کاٹیں دھار تیز ہو جائے گی۔
- کپڑوں پر استری کرنے سے قبل اگر آئرن بورڈ کے کپڑے کے نیچے ایک ایلومینیئم فوائل کو بچھا لیا جائے اور پھر اس پر کپڑے استری کئے جائیں تو نہ صرف بہتر شاندار ہو گا بلکہ وقت کی بچت بھی ہو گی۔
- چاندی یا سلور کی جیولری یا اس کی دوسری قسم کی اشیاء کی چمک ماند پڑ گئی ہو تو انہیں چمکانے کے لئے ایلومینیئم فوائل بہترین ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک ایلومینیئم فوائل شیٹ کو ہلکے پانی میں بھگو دیں اور اس میں دو چائے کے چمچ نمک کے شامل کر دیں پھر اس میں مذکورہ بالا اشیاء کو دو سے تین منٹ تک بھگو دیں۔ نکالنے کے بعد صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ آپ کے زیورات اور چاندی کی دیگر اشیاء اس عمل میں چمک اٹھیں گی۔
- سلور یا چاندی کی بنی ہوئی اشیاء کو حفاظت سے رکھنے کے لئے کپڑوں میں لگنے والے رنگ خراب نہ ہو جائے اس کے لئے آپ اپنے چاندی کے زیورات یا دیگر اشیاء کو ایلومینیئم فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر رکھ سکتی ہیں۔ اس سے کافی لمبے عرصے تک آپ جیولری نہ صرف محفوظ رہے گی بلکہ اس کی لمبے عرصے تک چمک بھی برقرار رہے گی۔
- چھوٹے یا نوزائیدہ بچے اکثر رات میں بستر گیلا کر دیتے ہیں جس سے پورا بستر ہی خراب ہو جاتا ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ بستر کے اوپر ایلومینیئم فوائل کی تین یا چار بڑی شیٹس بچھا کر اس کے اوپر چادر یا شیٹس بچھا دیں تو نیچے بچھایا جانے والا بستر گیلا ہونے سے محفوظ رہے گا۔
- کسی بھی قسم کے زیورات کی صفائی ستھرائی کے لئے ایلومینیئم فوائل بہترین حل پیش کرتا ہے۔ ایک پیالے میں ایلومینیئم فوائل بچھائیں اور اس میں نیم گرم پانی ڈال دیں اب اس میں ایک چائے کا چمچ ٹارٹر پاؤڈر یا کوئی صرف وغیرہ شامل کر دیں اب اس میں جیولری کو ایک سے دو منٹ کے لئے بھگو دیں۔ نکالنے کے بعد دھو لیں اور ہوا میں خشک کر لیں۔
- یہ اون شوگر کے کئی فائدے ہیں اور اس کا ذائقہ بھی بہت منفرد ہوتا ہے لیکن اس کی تیاری اور کھلیاں بھری، اون شوگر پیک کرنے کے لئے اس کا ایک حصہ ایلومینیئم فوائل میں لپیٹ کر اسے پانچ منٹ تک 300F تک رکھیں۔ پانچ منٹ بعد نرم، اون شوگر تیار ہو گی۔
- عموماً گھروں میں استعمال ہونے والے فرائنگ پین بار بار استعمال سے کھردرے ہو جاتے ہیں انہیں دھونے کے بعد ایلومینیئم فوائل سے اچھی طرح رگڑیں یہ بالکل چمک جائیں گے۔ بالکل اسی طرح چولہے اور اوون کی گرل کی صفائی بھی ایلومینیئم فوائل سے بہترین طریقے سے کی جا سکتی ہے۔
- پزا یا اس قسم کے دوسرے آئٹمز جنہیں دوبارہ کھانے کے قابل بنانا ہو تو ایسی اشیاء کو ایلومینیئم فوائل میں فولڈ کر کے مائیکرو ویو میں پانچ سے چھ منٹ تک گرم کریں۔ ایک دم خوشبو دار اور مزیدار پزا کا لطف اٹھائیں۔
- باتھ روم میں رکھے جانے والے صابن یا ٹائلٹ پانی تھوڑے سے بلکہ تھوڑے تھوڑے ہیں اور اس طرح فوراً ختم ہو جاتے ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ ایلومینیئم فوائل کا ایک چھوٹا اور باریک شیٹ باسکٹ کے نیچے بچھا دیں پھر اس پر صابن رکھیں صابن بہت دیر تک استعمال ہوتا رہے گا۔

READING CORNER
http://readingcornerblog.com/

اک نکھار سا دیتی ہے

کافی ٹیبل

آپ کے لاؤنج اور ڈرائنگ روم میں ترتیب کا شاہانہ انداز

اس مرکزی میز کے بغیر آپ کی نشست گاہ ادھوری رہتی ہے۔ یہ اصل میں صوفوں کے درمیان کمرے کے وسطی حصے میں رکھی جانے والی ایسی میز ہے جہاں آپ گلدان، بُکس وغیرہ کا ڈھیر یا دیگر آرائشی اشیاء سجاتی ہیں۔ اطراف کے صوفوں میں رکھی چھوٹی چائے کے کپ، دیگر مشروبات کے لوازمات کے لئے کافی کے کام رکھتی ہیں۔ تاہم جدید طرز آرائش میں مختلف جسامت کی سائیڈ ٹیبلز اس مقصد کے لئے استعمال کرنا زیادہ معمول کی صورت گیا ہے۔

اس میز کی اونچائی دوسرے فرنیچر کی نسبت کسی قدر کم ہو سکتی ہے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ اسے ڈرائنگ روم کے علاوہ کسی اور کمرے میں نہیں رکھ سکتیں بلکہ لاؤنج میں بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

بعض گھروں میں ریموٹ کنٹرول، رسالے، تازہ اخبار اور گلدان نمایاں طور پر رکھے جاتے ہیں۔ بعض گھروں میں آرائشی اشیاء مثلاً کوئی قیمتی کتاب جس کی قیمت ہزاروں روپے ہو، جس کی اشاعت میں کافی ٹیبل بک کی مخصوص اصطلاح استعمال کی گئی ہو، رکھی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی مجسمہ، بہت ہی نفیس سا سیرامک یا کرسٹل کے واز یا کوئی بھی ہنر قسم کی آرائشی چیز رکھی جا سکتی ہے۔

عام طور پر یہ میز مستطیل شکل میں پسند کی جاتی ہے مگر یہ ضروری نہیں اگر آپ بیضوی، گول یا مربع زاویوں میں سے کوئی بہتر تصور کریں تو وہ بھی رکھ سکتی ہیں عموماً فرنیچر کی دکانوں پر اسی سائز کی چھوٹی سائیڈ ٹیبلز بھی دستیاب ہوتی ہیں اور جہاں تک مٹیریل کی بات ہے یہ کافی ٹیبل لکڑی کے علاوہ ایلومینیم، رسٹ آئرن اور اسٹین لیس اسٹیل میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔

کافی ٹیبل کا نام کیسے رکھا گیا؟

برطانیہ کے وکٹورین دور میں ان میزوں کی مقبولیت یوں بڑھی کہ اس وقت وہاں کافی ہی زیادہ پی جاتی تھی۔ اسی مناسبت سے ان میزوں کا نام کافی ٹیبل پڑ گیا بعد میں امریکہ میں یہ تکلف پر مبنی چیز ہمارے یہاں اسے سینٹر ٹیبل پکارا جاتا ہے۔

امپیریل فرنیچر کے روح رواں Stewarts Fort کا دعویٰ ہے کہ جدید کافی ٹیبل دراصل ان کی اختراع ہے۔ امریکہ میں اسے وک ٹیبل کہا جاتا ہے۔ بہرحال وسطی نشست گاہ میں یہی میز مرکزی حیثیت کی حامل ہے۔ اس لئے اس کی دیکھ بھال اور آرائش تخلیقی انداز میں کی جائے تو بھلا لگتا ہے اور اب ان میزوں کا ٹاپ شیشے یعنی گلاس مٹیریل کا بھی ہو سکتا ہے۔

شیشے اور اچھوتے مٹیریلز میں پلاسٹک کا اضافہ ہو گیا ہے اور یہ میز آپ کے کمرے کو شاہانہ سا بنا دیتی ہے۔ ماربل ٹاپ کی میزیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جن کی قیمتیں کسی اور مٹیریل میں بنی ہوتی ہیں اور کچھ جگہوں پر ایسی میزیں بھی ملتی ہیں جن کے نچلے حصے پر مچھلی گھر (ایکوریم) بنا ہوتا ہے۔

ایک بین الاقوامی مائیکروسافٹ کمپنی نے ایسے کافی ٹیبلز بھی بنائے جو ٹچ اسکرین ٹیکنالوجی سے لیس ہیں اس طرح آپ چائے یا کافی پیتے ہوئے فلم بھی دیکھ سکتی ہیں۔

کافی ٹیبل سجانے کے چند دیگر انداز

- کمرہ تعمیر کرنے والے گھر ان میں تازہ پھول سجائیے۔ پھولوں کی تروتازگی، خوشبو، دلکش رنگت اور سجانے کا انداز جیسا دلفریب انداز آپ کے مہمانوں کو مدتوں یاد رہے گا۔ آپ کی پسند کی اپنی شخصیت میں اعتماد اور خوشی کی رمق محسوس کریں گی۔ اگر پھول دستیاب نہ ہوں تو گھریلو پودوں سے جڑی بوٹیاں بھی سجائی جا سکتی ہیں۔
- کتاب رکھنے کے انداز کا پہلے تذکرہ ہو چکا۔ یہ انداز آپ کی علم دوستی اور شخصیت کی ہمہ گیری کو ظاہر کرتا ہے۔ دیکھنے والا بہت حد تک متاثر بھی ہوتا ہے۔ یہ کمرے کو ڈرامائیت کا تاثر دینے والا انداز بھی ہے۔
- شمع کا بجھا ہوا سرا اس میز پر سجانے کا انداز بھی نہیں۔
- پلاسٹر آف پیرس یا کوئی دھاتی مجسمہ بھی رکھا جا سکتا ہے۔ یہ آپ کی فنون لطیفہ سے دلچسپی کو ظاہر کرے گا۔ اسی طرح موسیقی سے شغف رکھنے والے افراد آرائشی ساز پورے رکھ لیتے ہیں تاہم اس میز پر کھلونے نہیں رکھے جاتے۔
- کوزہ گری اور کاشی گری ہم پاکستانیوں کے ورثے شمار ہوتے ہیں آپ چاہیں تو ظروف کے یہاں کچھ آئٹم رکھے جا سکتے ہیں۔

READING CORNER
www.readingcornerpk.blogspot.com

باورچی خانہ حسن کا خزانہ

مالے اسکرب، پلاسٹک کے چھلنی، بیکنگ ٹرے اور بچا ہوا دہی گھر میں کوئی بھی فالتو چیز نہیں ہوا کرتی۔ ہم انہیں ناقص اور بے کار سمجھ کر الگ کر دیتے ہیں۔ ان رکھی ہوئی یا پکی ہوئی اشیاء میں بھی بے پناہ تاثیر ہوتی ہے۔ اگر آپ کا تخیل کے ساتھ ساتھ گھریلو ٹوٹکوں کی مدد سے جلد کی حفاظت اور حسن کے مقاصد پورے کر لیں تو اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔ مقامی خواتین کی اکثریت کو ان ٹوٹکوں کی معلومات ہوتی ہے لیکن ڈالڈا ٹیبل کی کالم نگار مینزنی زاہر کا کہنا ہے کہ باورچی خانے میں آپ کے حسن کو نکھارنے چھپائے ہوتا ہے۔ اس میں موجود تمام چیزیں آپ کے حسن کو سنوارنے اور نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں

بروکولی کا پیسٹ جلد کی نرمی اور شگفتگی کے لیے

بروکولی کے پتے خشک اور ناہموار جلد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے تھوڑے پتے آپ کو معمول کے مطابق وٹامن A کا 70% فیصد حصہ مہیا کرتے ہیں۔ ماہرین تغذیات کہتے ہیں کہ وٹامن A کی کمی سے جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ اس لئے گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں اوپیگا-3 فیٹی ایسڈ اور بیٹا کیروٹین ہوتے ہیں جو اندرونی طور پر جسمانی تغذیاتی شکل میں استعمال کرنے بھی مفید ہوتے ہیں اور ظاہری جلد کی چمک دوبالا کرنے، شگفتگی، نرمی اور تازگی بخشنے کے لئے بھی اکسیر مانے جاتے ہیں۔ دیر تک جاگنے یا نیند کی کمی کے علاوہ کمپیوٹر پر دیر تک کام کرتے رہنے سے آنکھوں کے نیچے سوجن آ جاتی ہے اگر بروکولی کے پتوں کو بیس کر عرق گلاب کے ساتھ ملا کر آنکھ کے حلقوں کے لئے لگایا جائے تو اس مسئلے میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

کیفین اب آئی کریم میں شامل ہے

یہ جلد کی جھریوں اور نشانات میں بہت مفید تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ رنگ اور مصنوعات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں کولاجن کی مقدار بڑھانے میں

ٹی بیگز کی شکل میں آپ چائے میں استعمال شدہ ٹی بیگز کو آنکھوں کی تھکاوٹ دور کرنے کے لئے چند ساعتوں تک پلکوں پر رکھا رہنے دیں۔ ان میں سوجن دور کرنے کی قوت پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بیوٹی پارلر کے لئے مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیاں اب آئی کریم میں کیفین کا استعمال بھی کر رہی ہیں تاکہ آنکھوں کی جلد میں کھچاؤ اور تازگی پیدا کی جا سکے۔

ٹی بیگز کے استعمال کا صحیح طریقہ

دو ٹی بیگ لے کر فریج میں رکھ دیں خواہ پلیک ٹی کے ہوں یا گرین۔ کچھ دیر بعد انہیں آنکھوں پر رکھ لیں اور جب تک خشک باقی رہے پرسکون ہو کر لیٹے رہیں۔ اعصاب کو آرام ملے گا جسمانی تھکان دور ہو گی۔ ان کی اینٹی آکسیڈنٹ تاثیر کے اثر سے آنکھوں کی سوجن اور تھکن دور ہوتی ہے۔

خربوزے کے بیج

یہ جلد کی جھریوں اور نشانات میں بہت مفید تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ رنگ اور مصنوعات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں کولاجن کی مقدار بڑھانے میں

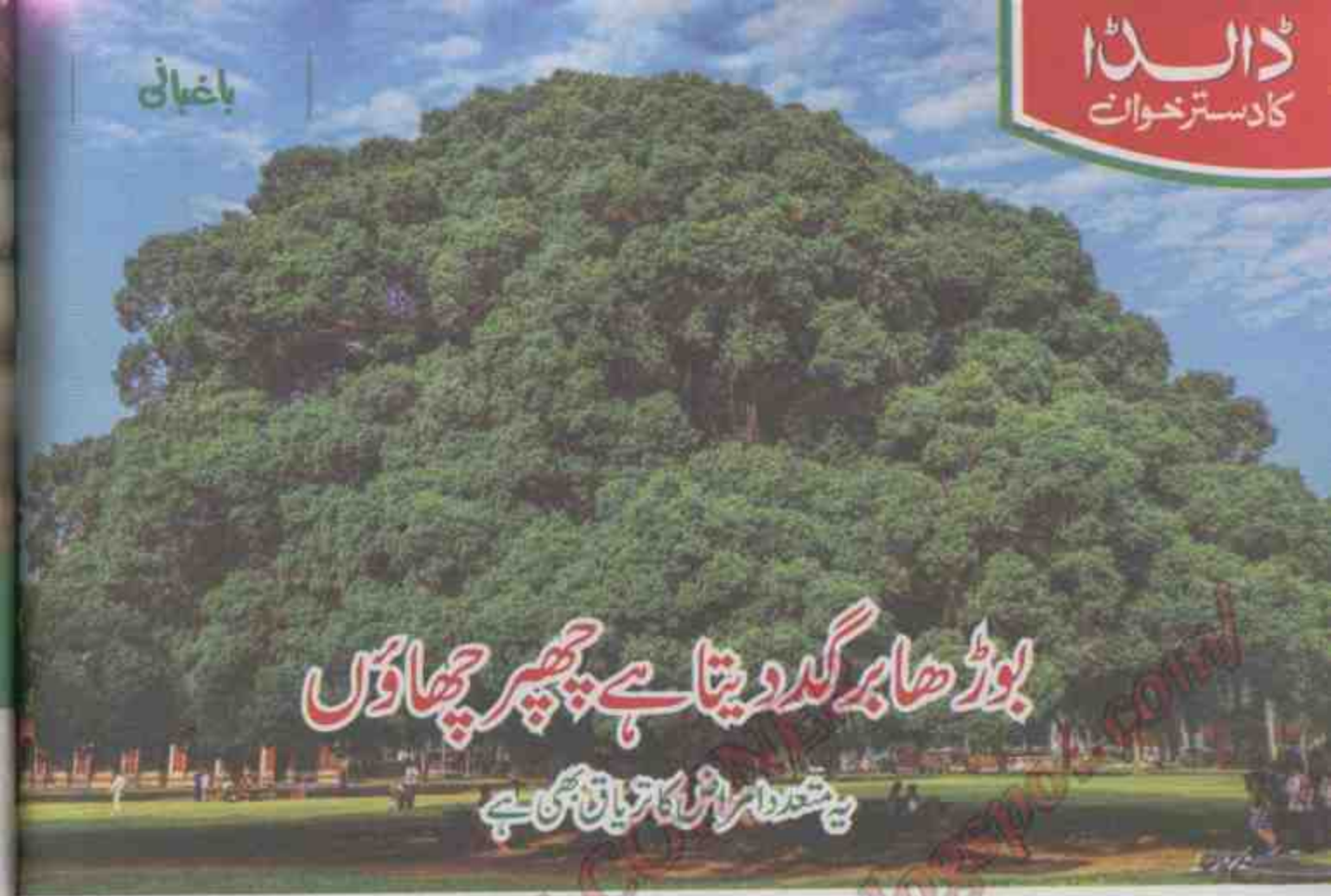
خواتین کردار ادا کرتے ہیں۔ خربوزے کے بیجوں کو پلاسٹر ابال کر کے روزانہ بطور اسٹیک، سلاد یا پیشہ ور کی فلک کے لئے استعمال کی جائے تو جلد پر بہترین نتائج دیتے ہیں۔ ان بیجوں کو سکھا کر کھانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر

وٹامن C کے علاوہ اینٹی آکسیڈنٹس کی خوبیوں سے مالا مال ٹماٹروں کے گودے کو کلینزنگ میٹریل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور ماسک کے طور پر بھی استعمال کرنے سے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

دہی

بچا ہوا دہی خشک جلد کی مرمت کرنے کے لئے بہترین قدرتی پیکنگ ہے۔ یہ کولاجن کے ساتھ ساتھ کیلشیم سے بھرپور ہے جو جلد کو نرم و گداز اور شگفتہ رکھنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ دہی میں وٹامن B12 (ریبوفلیوین) کیلشیم اور فاسفورس موجود ہیں۔ یہ غذائی شکل میں لگا کر مساجد کرنے اور اینٹی بیکٹیریل کے مقابلے میں اثر دور کرتا ہے۔ اس چہرے یا ہاتھوں پر لگا کر سے خشک کر لیں۔



بوڑھا برگد دیتا ہے چھپر چھاؤں

یہ متعدد امراض کا تریاق بھی ہے

اردو زبان میں اس درخت کو برگد، انگریزی میں Banyan کہا جاتا ہے۔ یہ بہت گھنا اور اونچا ہوتا ہے یعنی 70 سے 100 فٹ بلند ہو سکتا ہے۔ بعض اس قدر وسیع ہوتے ہیں کہ ہزاروں افراد اس کی چھپر چھاؤں سے آرام کر سکتے ہیں۔

پتے

شروع میں یہ ریشم کی طرح نرم و ملائم اور سرخ رنگت لیے ہوئے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ بڑا ہوتا چلا جاتا ہے۔

پھل

اس کا پھل بیر کی طرح گول اور چھوٹا ہوتا ہے ابتدا میں اس پر روئیں بھی ہوتے ہیں پکنے کے بعد یہ سیاہی مائل سرخ ہو جاتا ہے۔

ریشہ برگد

اس کی شاخوں سے بہت سے باریک ریشے نکلتے ہیں جن کو ریشہ برگد یا برگد کی داڑھی کہتے ہیں۔ پھر یہ بڑھتے بڑھتے زمین تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں گھس کر اس کی شاخوں کا ایک جھنڈ سا بن جاتا ہے اس کو برگد کی جٹائیں کہتے ہیں۔ مثنوی گلزار نسیم میں ایک شعر ہے۔

زنجیر سیاہ ہیں خال اس کے
برگد کی جٹائیں بال اس کے

تاریخ

یہ ایک زہریلا سایہ دار درخت ہے جو چھتری کی طرح ایک بہت بڑے رقبے کو گھیر لیتا ہے چونکہ اس کا تنا اس پھیلے ہوئے پھیلاؤ کو برداشت نہیں کر سکتا اس لیے اس کی شاخوں سے لمبے لمبے ریشے نکل کر زمین کے اندر دھنس جاتے ہیں ان جڑوں کو ہوائی جڑیں کہتے ہیں۔

دریائے چناب کے کنارے اس درخت کے پتے اس قدر پھیل جاتے ہیں کہ تمام گاؤں اس کی چھاؤں ہو جاتا ہے۔

پشاور منڈی میں ایک بہت بڑا درخت آج بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ سکندر اعظم کے زمانے میں پنجاب میں اس قدر بڑے بڑے درخت دیکھے گئے جن کے نیچے اس کی فوج سما جاتی تھی۔

گوتم بدھ نے گیا کے مقام پر جس درخت کے نیچے گیان حاصل کیا تھا وہ بھی برگد کا درخت تھا۔ اردو انسائیکلوپیڈیا میں برگد کے پیڑ کے بارے میں درج ہے کہ یہ ایک شاندار درخت ہے جب اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں تو بھی اس کے نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ نئی کونپلوں کی حفاظت پرانے پتے کرتے ہیں۔ جب کونپلیں نکل آتی ہیں تو گرمی سے حفاظت کی ضرورت نہیں رہتی اور پتے خود بخود جھڑ جاتے ہیں۔

یونانی ادویات میں جن درختوں کی چھال، پتے، پھول اور ریشے استعمال ہوتے ہیں برگد بھی ان میں سے ایک اہم درخت ہے۔ تپ دق دور کرنے، جلدی امراض کے مریضوں اور دیگر کئی عارضوں میں برگد کا نمایاں کردار ہوتا ہے لہٰذا اسے صحت بخش اور تریاق سمجھا جانا غلط نہیں۔ قدرت نے اپنے کارخانے میں بھرتی جواہر سے بھرپور ہزار ہا نعمتیں عطا کی ہیں جن کا نہ تو شمار ہے اور نہ کوئی بدل انسان کے لیے شعری واجب ہے۔

کیموماٹل اگائیں

اعصابی سکون پائیں

کیموماٹل نہ صرف آپ کے گھر اور باغات کی جمالیاتی خوبصورتی بڑھاتا ہے بلکہ یہ ذہنی صحت کے حوالے سے بھی باکمال پھول ہے۔ سورج مکھی کی طرح یہ پھول تین مختلف قسموں میں پایا جاتا ہے۔ رومن کیموماٹل، جرمن اور موروکن۔ باغبانی کی اصطلاح میں تینوں کے سائنسی نام مختلف ہیں جبکہ یہ ایک ہی خاندان سے تعلق رکھنے والے پھول ہیں۔ کم و بیش ان کی خاصیت میں بھی مماثلت پائی جاتی ہے۔ چند ایک انفرادی خوبیاں ہر کسی میں موجود ہیں جن کا تذکرہ ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

رومن کیموماٹل

یہ سدابہار پودا ہے۔ اس کی بوٹی کو سال بھر تک پھول گھیرا شت ملتی رہے تو ہرا بھرا رہتا ہے۔ اسے پکوان کی ادویات میں بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر اس کے دانے کو چھکا جائے تو سیب سے ملتا جلتا ذائقہ پیدا کرتا ہے۔ یہ سکون آور اور حفظی پھول ہے۔ بچوں کے کمروں کے آس پاس گملوں میں لگانے سے اس کی خاصیت سے مستفید ہوا جا سکتا ہے۔ بچوں کی ضد، چڑچڑاپن، گھبراہٹ دور کرنا چاہیں تو چند پتوں کو پانی میں جوش دے کر ہلکا سا قہوہ بنائیں۔ دو ایک کپ پیا جائے۔ بچے Relax کریں گے کیونکہ اس پھول میں ذہنی افسردگی، مزاج کی بے مزگی اور تھکان دور کرنے کی قدرتی خوبی موجود ہے۔ اعصابی سکون ہر عمر میں انسان کی ایسی ضرورت ہے جس سے انکار ممکن نہیں۔

جرمن کیموماٹل

مختلف علاقوں، بوٹی پراڈکٹس اور خاص کر اپنے ایشیل آئل کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے گو کہ اس کی مہک میں بھی پھلوں کی سی تازگی اور سیبائن محسوس ہوتا ہے لیکن اس کے آئل میں لیموں کی سی ہلکی سی تازگی اور مخصوص مہک آپ کا دل موہ لیتی ہے۔ اس کی خوشبو دماغی اور نفسیات کے کیمیائی اثرات کو متوازن رکھتی ہے۔ چنانچہ ذہنی الجھنوں کے لئے تیار شدہ ٹکیوں میں جرمن کیموماٹل بطور دوا ہی نہیں بلکہ مساج اور فیشل کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بوٹی شکل کے Bits میں جب آپ مساج کرتے ہوئے تیل کو پانی ملتے میں آپ کو جرمن پھول کے اجزا پر مشتمل پانی کی خوشبو ملتی ہے۔ فیشل کا نتیجہ آپ کے Bitches کی صورت میں ملتا ہے اور آپ گھروں سے آزاد ہو کے خود کو تر و تازہ، تھرک اور خوش باش محسوس کرتے ہیں۔ آپ چاہیں تو پانی میں دستیاب اس پھول کے چند پتوں سے قہوہ بنا کر استعمال کر سکتی ہیں۔ قدرت کی عطا ہے کہ کیمیکل کے پھول میں بھی صحت کے فوائد کھیرے ہوئے ہیں اور اگر آپ اپنے لان کے پھول کی جاذبیت کے لئے ان پھولوں کو کاشت کر لیتی ہیں تو کئی گنا فوائد حاصل کر سکتی ہیں۔

موروکن کیموماٹل

اسی خاندان سے متعلق ایک اور پھول جو جرمن اور رومن کا متبادل نہیں ہو سکتا تاہم آپ کے گھر کی جاذبیت اور کشش میں اضافے کے لئے ہر کسی پھول کی طرح یہ بھی تینوں اقسام میں سے کوئی بھی قسم باغیچہ میں کاشت ہو سکتی ہے۔ جرمن کیموماٹل کی طرح یہ بھی خواتین سے بے حد پسند کرتی ہیں کیونکہ یہ بے حد مفید قسم ہے۔ آپ چاہیں تو اسے 12 انچ کے گملے میں بھی لگا سکتی ہیں۔ موسم دیکھ بھال کرتی رہیں تو 12 انچ تک قد نکال سکتا ہے۔ رومن کیموماٹل 18 انچ تک لمبا ہو سکتا ہے۔

مٹی نرم کرنے کے بعد بیج ڈالنے ہوں اسے 24°C شکل گرمی تک حرارت ملی چاہئے۔ بیج کو کھاد کے ساتھ باہم ملتے ہوئے زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ کار ہوگا۔ جب تک اسے نرم و مرطوب میں رکھنا چاہئے ہوا اس اسے کھلی دھوپ میں رکھ سکتے ہیں تاہم ایک مرتبہ پھر ہلکی یا اضافی جانے والی کسی خصوصیت سے محفوظ کر کے باہر رکھئے۔ ضرورت ہو تو کسی چھت یا عارضی چھت کے نیچے رکھئے جہاں تیز دھوپ براہ راست پودوں کو خراب نہ کر سکے۔ کوشش کیجئے کہ قدرتی طریقوں میں اضافی کھاد کا استعمال کیا جائے۔

کھلنے والا کنٹینر پھول اور خوشبو خارج کرنے کے لئے کیموماٹل کی چائے پیجئے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ پتے جن پتیوں کو خشک کر کے پیس سکتے ہیں اور کسی ایسے برتن میں محفوظ کر سکتے ہیں جسے ہوا سے مکمل کر چھوٹے چھوٹے کھولے کر لیں یا مشین کے ذریعے پتیوں کو باریک کر لیں۔ پانی ابالیں اور معمول کے مطابق قہوہ تیار کر لیں جبکہ ہاں بننے والی خواتین اس چائے کو ہرگز نہ پئیں۔

زچگی کے بعد کی افسردگی دور کرنے کے لئے مفید

اگر آپ پر بے حد خوف طاری ہو گئے ہیں کردار ہیں تب تو یہ متوازن طریقہ علاج آپ کے لئے معاون ہے۔ اسے اختیار نہ کیجئے ہمارے یہاں بچے کی پیدائش کے بعد جسم کو اصلی حالت میں لوٹنے میں کچھ مدت درکار ہوتی ہے۔ خواتین عموماً جسم کی مالش کرواتی ہیں۔ اگر آپ جرمن کیموماٹل کے روغن، گلاب کے عرق اور کاسنی ہوئی اور کے پھولوں کے ساتھ مالش کریں تو نہ صرف تھکن اور افسردگی دور ہوگی بلکہ جلدی رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔ مالش کے بعد نہانے والے پانی میں چند قطرے ایشیل آئل ملائے جائیں تو کئی گنا فائدہ ہوتا ہے۔

آنکھوں کی تھکن، حلقوں اور بے رونقی دور کرنے کے لئے بھی کیموماٹل کے ٹی بیگز کو فرصت کے اوقات میں 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھئے۔ کام سے تھوڑا وقفہ لیجئے آنکھیں موند لیجئے تاکہ دوبارہ بیدار ہوں تو تھکان کی شدت باقی نہ رہے۔

اروما تھراپی سے کریں نیند کی کمی کا علاج

[illegible]

ڈپریشن کے لئے آزمودہ جڑی بوٹی

[illegible]

www.pakistanipoint.com
FAMING COOKING
www.cookingcorner.blogspot.com

چلیں آج TAO چلتے ہیں

جو ہے بین ایشین کھانوں کا دلنواز مرکز

پاکستان کا ساحلی شہر کراچی اپنے دامن میں ایک جہان ثقافت کو سموئے ہوئے ہے۔ دنیا کے کئی کھانوں کی اس آماجگاہ میں ایک نئے ریسٹوران TAO کا اضافہ ہوا ہے۔ یوں تو کوئی دن نہیں جاتا جب لذت کام و دہن کے کسی نئے اچھوتے یا روایتی کھانوں کے مراکز کھلتے ہوں یا جن کی شہرت نہ سننے میں آئے مگر TAO کی بات کچھ اور تھی۔ سنا تھا کہ اس ایک چھت کے نیچے تھائی سے لے کر جاپانی ڈشز تک شوق سے طلب کی جاری ہیں ہم نے سوچا ایک تجربہ اپنے تبصرے کے لئے بھی کرتے چلیں۔

یہ ریسٹوران بوٹ بیسن کلفٹن پر واقع ہے۔ سب سے پہلے جب ریسٹوران پر ہمیں خوش آمدید کہا گیا تو پہلا تاثر اس کے ڈیزائن کا تھا۔ بہت بامعنی محسوس ہوا۔ اگر ریسٹوران جمالیاتی نقطہ نظر سے کا لطف یا کھانے کے شائق کو نہ بھائے وہاں آدھ پون گھنٹہ گزارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ کراچی کے Ala Carte مینو پیش کرنے والے ریسٹورانوں کے شاندار ڈیزائن دل لبھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

TAO میں ہتاثر کرنے کی یہ اکیلی موجود ہے یعنی ریسٹوران کی انٹیریئر ڈیزائننگ میں تال میل موجود ہے بس منظر میں مدھم موسیقی کی لہریں آپ کے شل ہوتے ہوئے اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں۔ نشستوں کے کپڑے کا رنگ چمکتا فیروزی ہے جبکہ تجارتی مقاصد کے لئے روشنی کا استعمال خاصا بخل کہا جا سکتا ہے۔ دیواروں پر آویزاں پرنٹس میں بھی ندرت نظر آتی ہے۔ پھولوں کی شفاف تصاویر کو جیومیٹریکل اور گریفک آرٹ کے ساتھ ہم آہنگ کر کے اندرونی آرائش کو باوقار بنایا گیا ہے۔ تاہم اس تبصرے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کسی آرٹ گیلری میں جا پہنچے ہیں۔ اصل میں جب کوئی گھر سے باہر کھانا کھانے کی غرض سے جاتا ہے تو مکمل پرسکون ہو کر ماحول کی جاذبیت اور دلکشی کو بھی محسوس کرنا چاہتا ہے۔

کھانوں کی تجارت میں بھی یہی جمالیاتی کشش ہمارے ذوق کی تسکین کیا کرتی ہے ورنہ پیٹ تو ٹھیلے سے بن کباب کھانے سے بھی بھر جاتا ہے۔

اب آیئے TAO کے مینو کی طرف۔ اسٹارٹر سے لے کر Sushi تک ورائٹی موجود ہے۔ نئے آنے والوں کے لئے مینو کا انتخاب کرنا یوں بھی آسان نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ کسی جانکار یا ساتھی مہمان کے مشورے سے اشیاء آرڈر کی جائیں۔ ہم نے بھی شیف کے مشورے سے چند اشیاء کا انتخاب کیا۔ عبدالصمد (ریسٹوران کے مالک) کے مطابق اسٹارٹر میں Dynamite Prawns یا Wasabi Prawns اور Tom Yum Soup لینا مناسب فیصلہ تھا۔ اول الذکر مچھلیوں میں بھی تیکھا پن نہیں تھا جبکہ Wasabi میں کریکر کا استعمال ذائقہ بہتر کر رہا تھا۔ ہماری مثال وہی تھی کہ کھایا نہیں چت کر گئے۔

یہاں ہم بتاتے چلیں کہ ہمارے ایک ساتھی نے Beef Neglinski سوپ کا آرڈر دیا جسے Teriyaki Sauce کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس سوپ میں انڈرکٹ کے گوشت کی Stripes ہوتی ہیں۔ بہت خستہ اور نرم گوشت آسانی سے کھایا گیا۔ یہ سوپ درمیانی حرارت پر بھی اچھا ذائقہ دے رہا تھا۔

اسی ریسٹوران میں ایک اوپری منزل پر Sushi Bar قائم ہے۔ سوشی جاپانی ڈش ہے اور اسے پسند کرنے والوں کی بھی اب پاکستان میں کم تعداد نہیں رہی۔ شیف کے مشورے سے یہاں ہم نے ٹونا سیمن مچھلیوں اور کیکڑوں کی اقسام کھانے کا تجربہ کیا۔ بہت ہی ہلکے مصالحے میں تیار کردہ یہ ڈش بھی ذائقے دار تھی۔

آپ یہاں California Roll اور Tuna Hosomaki بھی آرڈر کر سکتے ہیں جسے پاکستان میں مصالحے دار مایو کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے یعنی رول میں مایو کا لطف شاندار تجربہ کہا جا سکتا ہے۔ ٹونا رول بھی ایک مختلف اور بھرا ذائقے والی چیز ہے ہم نے تو چکھتے چکھتے ہی میں بہت کچھ کھا لیا۔

اگر آپ مچھلی نہیں کھانا چاہتے تو مرغی کی اشیاء کو آزما کے دیکھئے۔ شیف نے ہمیں اپنی پسند سے Kra Pow Chicken چکھنے کا صائب مشورہ دیا تھا۔ اب اس ایکسپ تجربے کو الفاظ میں کیسے بیان کریں بس یوں سمجھ لیں کہ چکن کے ٹکڑے کو پکانے کا مختلف انداز تھا جسے پارسلے اور مگر بوٹی کے ساتھ کھانے سے پہلے خوشبو نے اپنا اسیر کر لیا۔

Crispy Beef یعنی خستہ و کرارا گوشت بنانے کے لئے بھی انڈرکٹ والے حصے کا انتخاب کیا گیا۔ ان سوسز کو Oyster Sauce اور تھوڑے تیز مصالحوں میں پکانے کا یہ انداز بھی اچھوتا محسوس ہوا۔ یہ جس قدر تیکھا تھا پورے ریسٹوران میں کوئی ڈش شاید ہی اتنی مصالحے دار ہو۔ ہمارا ذاتی خیال ہے کہ مرچ مصالحے پسند کرنے والوں کو یہ ڈش خوب بھائے گی۔ باقی کھاتے وقت آنسو بہانے کی کوشش نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

"آپ کے یہاں ایک ریسٹوران کی عمر بمشکل دو ماہ ہوتی ہے اس قدر رش کیوں ہے؟" ہم نے عبدالصمد سے پوچھا جسے انہوں نے اپنے پارٹنر اختر چاؤلہ کی تکنیکی کاوش قرار دیا۔

"دیکھئے ماڈرن ٹیکنالوجی کے انقلابی رجحانات کا ایک قول یہ اصولی خبر ہے کہ "جہاں آرٹسٹ کو معاشرے میں نیچے عوام کے پاس آنا چاہئے وہاں عوام کے ذوق کو بھی بلند کرنا چاہئے ہم نے کھانوں کی تیاری کا شعبہ میں انٹرایکٹ اپنے انٹیریئر ڈیزائن اور تعمیراتی نقشے میں ماڈرن کے فارمولے کو رنگ بھرنے کی کوشش کی ہے جسے کراچی والوں نے پسند کیا ہے۔"

دراصل TAO میں کھانے پینے کی کلاسیکی کھانوں کا بھرپور اثر ہم نے نہیں دیکھا جیسا وہاں موجود لوگ بڑے شوق سے کھا رہے تھے مثلاً Five Spice Chicken اور Pad Thai Noodles اور بہت کچھ۔ ہم نے مینو کارڈ الٹ پلٹ کے دیکھا کہیں بھی مینو کی گنجائش نہیں رہی تھی۔ ہم نے ڈیزائنر یا کیٹرنگ یا کپ کیکس یا اور کچھ بھی کہیں نہیں تھا۔ ہمارے ساتھیوں کا خیال تھا کہ TAO صحت مند کھانے کی پیشکش کا ایک اچھا ریسٹوران ہے وہ نہیں چاہتا کہ آپ کے منہ کا ذائقہ فوری طور پر مٹاس سے بدل دے۔ وہ چاہتا ہے آپ کی اس ذائقہ یوں قائم رہے اگلے وقت تک اور ہم نے بھی سوچا آج کھائیں روایت کی بات بھی یوں بھی منہ کا ذائقہ بدلنا تو چاہئے ناں!

READING CORNER
www.readingcornerblogspot.com

غزل اس نے چھیڑی

سلیم احمد

جس طرح دریا بجھا سکتے نہیں صحرا کی پیاس
اپنے اندر ایک ایسی تشنگی بن جائیے
دیکھنا بچے کی حسرت میں معلق ہو گئے
اب ذرا نیچے اتریے، آدمی بن جائیے
وسعتوں میں لوگ کھو دیتے ہیں خود اپنا شعور
اپنی حد میں آئیے اور آگہی بن جائیے
جس طرح خالی انگوٹھی کو کھجور چاہیے
عالمِ امکاں میں اک ایسی کمی بن جائیے
ایک پتنگے نے یہ اپنے زخم آخر میں کہا
روشنی کے ساتھ رہیے روشنی بن جائیے
عالمِ کثرت کہاں ہے اب اکائی میں سلیم
خود میں خود کو جمع کیجیے اور کمی بن جائیے

تمیر اراحت

وہ جانتا ہے کہ کیا کیا بدلنے والا ہے
جو اس زمین کا نقشہ بدلنے والا ہے
بس اک نگاہ سے اندازہ ہو گیا ہے کہ تو
ذرا سی دیر میں کتنا بدلنے والا ہے
حوالے دوستی ہم سے اب سوال نہ کر
بس اتنا کہہ دے کہ لہجہ بدلنے والا ہے
تجھے گماں ہے کہ آنکھیں بدلنے والی ہیں
مجھے یقیں ہے کہ تماشا بدلنے والا ہے
دکھا رہا ہے مجھے خواب میری آنکھوں کو
وہ ایک شخص جو رستہ بدلنے والا ہے
یہ کہہ رہی ہے ابھی صبح کی کرن مجھ سے
ترے نصیب کا لکھا بدلنے والا ہے

آئرن فرحت

آتی جاتی سانسوں سے رابطہ بھی رکھتا ہے
زندگی سے تھوڑا سا فاصلہ بھی رکھتا ہے
اک نئی تمنا کو دل میں پلنے دیتا ہے
اور ٹوٹ جانے کا حوصلہ بھی رکھتا ہے
یوں تو ایک تنہائی ساتھ ساتھ رہتی ہے
اب کیا سفر ہے تو فاصلہ بھی رکھتا ہے
کوئی بات کہنی ہے اور اسے سنانا ہے
روٹھنے منانے کا سلسلہ بھی رکھتا ہے
خواہشوں کے جنگل میں دور دور جانا ہے
اور پلٹ کے آنے کا راستہ بھی رکھتا ہے

READING CORNER
https://readingcornerpk.blogspot.com/

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

چاکلیٹ کو میلٹ کرنے کا صحیح طریقہ بتادیں۔ مائیکروویو اور ڈبل بوائلر میں سے کونسا طریقہ بہتر ہوتا ہے؟

ماہ شریف۔۔۔ حیدرآباد

چاکلیٹ کو میلٹ یا ملٹ کرنے کے لئے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ چاکلیٹ کو فریج یا فریزر میں نہ رکھا گیا ہو۔ اس کام میں استعمال کئے جانے والے برتن اور چمچ اچھی طرح دھو کر خشک کرلئے جائیں۔ چاکلیٹ کو یکساں سائز کے ٹکڑوں میں چوپ کرلیا جائے۔ اب آپ چاہیں تو مائیکروویو استعمال کریں یا ڈبل بوائلر۔ خیال رہے کہ چاکلیٹ کے مکمل پگھل ہونے تک ہرگز بھی ڈبل بوائلر یا مائیکروویو میں نہ رکھیں بلکہ تقریباً آدھی مقدار کو میلٹ ہوجانے پر اسے نکال کر دھیرے دھیرے اور لکڑی کے چمچے سے تھوڑا سا مکس کریں۔ آپ دیکھیں گی کہ باقی ماندہ چاکلیٹ پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں موجود حرارت ہی سے پگھل جائے گی۔ اس طرح آپ چاکلیٹ کو جلنے سے محفوظ ہونے اور اس کی ساخت خراب ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے ملٹ کرسکیں گی۔ اس مقصد کے لئے بازار میں چاکلیٹ کی ایک قسم ایسی بھی دستیاب ہیں ان کے استعمال سے آپ مزید بہتر نتائج حاصل کرسکتیں ہیں۔ خیال رہے ڈارک اور وائٹ چاکلیٹ کی نسبت ملک چاکلیٹ اور وائٹ چاکلیٹ کو کم درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔ ان احتیاطوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے آپ آسانی سے چاکلیٹ ملٹ کرسکتے اور مطلوبہ نتائج حاصل کریں۔

انڈر کٹ کے پتلے پتلے پارچے بنانے کا طریقہ بتادیں' مجھے کئی کانٹی نینٹل کھانوں کی تیاری میں درکار ہوتے ہیں لیکن پارچے بنانے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ کبھی تو قیمہ بن جاتا ہے؟

شاہینہ جبیں۔۔۔ سکھر

تازہ گوشت کا انتخاب کیجئے اسے دھو کر بیس سے پچیس منٹ تک فریزر میں رکھیں اور پھر ٹائٹ کی مدد سے چوپنگ بورڈ پر رکھ کر باریک پارچے بنالیں اگر گوشت نرم محسوس ہو تو مزید کچھ دیر فریزر میں ٹھنڈا کرلیں ہمیشہ چوپنگ بورڈ یا ہموار سطح پر گوشت کو سلائس یا چوپ کریں۔

بعض کھانوں میں چکن کو ڈیپ فرائی کرنا ہوتا ہے جون لیس چکن کو ڈیپ فرائی کرتی ہوں تو وہ سخت ہوجاتی ہے اور خشک بھی۔ کبھی تو بیرونی جانب سے براؤن بھی ہوجاتی ہے لگتا ہے جل گئی ہو۔ آپ سے رہنمائی درکار ہے؟

آمنہ یوسف۔۔۔ ٹنڈو جام

جون لیس چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھیں تمام پانی بہہ جائے تو ایک گہرے بول میں منتقل کردیں اور اس پر کارن فلور چھڑک دیں اور لکڑی کے چمچے سے مکس کریں۔ اب کڑاہی یا موٹے پیندے کے پین میں کوکنگ آئل گرم کرلیں۔ اب تھوڑی مقدار میں کارن فلور لگی ہوئی چکن فرائی کریں۔ ایک مرتبہ میں زیادہ چکن فرائی کرنے کی کوشش مت کریں۔ ایسا کرنے سے کوکنگ آئل ٹھنڈا ہوجاتا ہے اور چکن کے جو سرے آئل میں اکٹھے ہوتے ہیں ٹھنڈا ہوتو آئل جیز کرنا پڑتی ہے یا زیادہ دیر تک فرائی کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے دونوں صورتوں میں مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہوتا ہے۔ چکن کو بس اتنا پکائیں کہ اسے توڑ کر دیکھیں تو وہ اندر سے سفید رنگ کی ہو۔ اس مرحلے کے بعد مزید فرائی کیا جائے تو چکن کا ذائقہ اور ساخت دونوں خراب ہوجاتی ہیں۔

میرے بال بچپن میں بہت گھنے اور خوبصورت تھے لیکن اب کافی بے رونق ہوتے جارہے ہیں۔ کئی ٹوٹکے بھی آزما چکی ہوں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا امید ہے کہ آپ میری رہنمائی فرمائیں گی۔ میرا وزن بھی زیادہ ہے اور میں چکنائی بھری چیزیں استعمال کرنے سے گریز کرتی ہوں؟

عالیہ ریاست۔۔۔ رحیم یار خان

آپ کے مسئلے کی وجہ آپ کے سر ہی میں موجود ہے۔ جدید طرز زندگی بظاہر تو ہمیں لئے بہت سی آسانیاں لئے ہوئے ہے لیکن ساتھ ہی بہت سے ایسے مسائل کی وجہ بھی ہے جن کا حل واقعی توجہ طلب ہے۔ بالوں کی نشوونما کے حسن میں تیزی کے ساتھ ہوتا ہوا کمی بھی محدود معمولیات میں اضافہ فاسٹ فوڈ زیادہ استعمال، ماحول میں پائی جانے والی آلودگی غیر مناسب طریقے سے لیکن ایسے کھانے جن میں ضروری غذائیت کا فقدان ہو۔ وزن کم کرنے کے لئے کئے جانے والے ایسے اقدامات جو کہ آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء سے محروم کردیتے ہیں یا وقتی طور پر تو شاید وزن کم کرنے میں معاون ہوتے ہوں لیکن آگے چل کر جلد بالوں، ناخنوں اور جسم کے اندرونی اعضاء کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ لہٰذا خود کو ترقی یافتہ دور کی سہولیات سے ہم آہنگ رکھنے کے ساتھ ساتھ ان معاملات میں احتیاط برتنا اور جو کہ صحت اور خوبصورتی کے لئے رفتہ رفتہ ناقابل تلافی نقصانات کا پیش خیمہ ثابت ہو رہے ہیں۔ عام مشروبات کے ذریعے چینی کی کے لئے پہلی چینی کا استعمال ترک کردیا جائے جبکہ حقیقت اس کے کافی برعکس ہے۔ ہمیں مشروبات اور سوئٹ چینی کے درمیان فرق کو جاننا ہوگا۔ مناسب مقدار میں معیاری نباتاتی تیل اور گھی کا استعمال صحت مند ہے۔ وٹامن A ہوتا ہے وٹامن D اور وٹامن E اسی طرح وٹامن C بہترین اینٹی آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے نہ صرف جسم میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں بلکہ نشوونما کو بہتر بنانے میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نباتاتی تیلوں میں موجود فیٹی ایسڈز جسم کے اعضاء کے لئے ناگزیر ہیں۔ الغرض طرز زندگی اور خوراک دونوں کے معاملات میں لاپرواہی سے گریز ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بالوں کے لئے جو بھی شیمپو اور کنڈیشنر وغیرہ استعمال کرتی ہیں اگر وہ موافق نہیں تو کسی اچھی پروفیشن یا بہتر ہوگا کہ

جلد اور بالوں کے معالج کے مشورے سے بہتر مصنوعات کا انتخاب کیجئے۔ بلنڈ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تازہ اور خالص تیل لگائیں ناریل، سرسوں اور زیتون کے تیل بہترین ہیں۔ خود کو غیر ضروری تکلیفات کا شکار ہونے دیں، تیز دھوپ، دھواں اور گرد براہ راست پڑنے سے بالوں کو بچائیں۔ آپ مطلوبہ نتائج ضرور حاصل کر سکیں گی۔

اسٹیک بنانے کے لئے اکثر بازار کے سوس تجویز کئے جاتے ہیں کیا ان کے بغیر مزیدار بیف اسٹیک سوس بنانا ممکن ہے تو ضرور بتائیں؟

رابعہ ش... روہڑی

جی ہاں! بیف اسٹیک تیار کرنے کے لئے بہت سی خواتین گھر پر دستیاب اجزا کی مدد سے مختلف انداز میں اسٹیک سوس تیار کرتی ہیں۔ آپ بھی چاہیں تو مکھن میں ہلکی آنچ پر پیاز کو ہلکا سا سنہری مائل سا ہونے کرنے کے بعد اس میں بیف کی یخنی شامل کر دیں۔ ساتھ ہی حسب ذائقہ لیموں کا رس اور سفید سرکہ شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب یخنی کی مقدار آدھی رہ جائے۔ ایک علیحدہ برتن میں برابر مقدار میں مکھن اور میدہ شامل کر کے بھون لیں جب خوشبو آنے لگے فوراً چولہے سے اتار کر گرم یخنی میں شامل کر دیں اب یخنی والا آمیزہ تھوڑا تھوڑا چمچے سے مکھن میں شامل کرتے ہوئے دھیمے سے مکس کریں۔ سوس مطلوبہ گاڑھا پن اختیار کرے تو حریرہ میدہ اور مکھن کا آمیزہ شامل مت کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے فریز کر لیں تاکہ آئندہ ضرورت کے وقت کام آ سکے۔ تیار سوس میں کٹی کالی مرچ اور حسب ذائقہ نمک شامل کر لیں چاہیں تو اس سوس کو ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں اور سوئی چھلنی میں چھان لیں بہت کم وقت میں تیار ہونے والا یہ سوس چکن اور بیف دونوں اسٹیک کے لئے بہترین ہے۔

پامیزان چیز کافی سخت ہوتا ہے اسے وائٹ سوس میں کیسے شامل کیا جائے' کیا اسے چیڈر چیز کی جگہ استعمال کیا جا سکتا ہے؟

شمع پرویز... لاہور

اکثر تراکیب میں چیز کی قسم تبدیل نہ کرنا ہی مناسب ہوتا ہے لیکن بعض تراکیب میں آپ ایسا کر سکتی ہیں۔ وائٹ سوس میں چیڈر اور پامیزان دونوں ہی شامل کئے جاتے ہیں۔ آپ ان میں سے کوئی ایک بھی شامل کر سکتی ہیں۔ پامیزان چیز سخت لگتا ہے تو اسے کاٹنے کے بجائے باریک کش کی مدد سے کش کر لیا کریں بہت آسانی سے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں آ جائے گا۔ اسے شامل کرنے کے بعد سوس کو بہت زیادہ پکنے نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

گھر کے کام کاج کی وجہ سے میرے ہاتھوں پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں اور ہاتھ بہت سخت اور خشک ہوتے جا رہے ہیں کوئی سستا اور آسان حل بتائیں؟

صائمہ حبیب... لاہور

اگر ہاتھوں کی پشت پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں تو یہ گھر کے کام کاج کی وجہ سے نہیں بلکہ دھوپ کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا ایسا کام تو یہ کریں کہ سوتی کپڑے کے دستانے بنا کر رکھیں باہر جاتے وقت یا سے پہنا کریں یا پھر بازار میں بھی کے بنے ہوئے دستانے بھی مل جاتے ہیں وہ استعمال کیجئے۔ خیال رہے کہ سیاہ رنگ کے دستانوں کیونکہ اس رنگ میں حدت جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی باہر جائیں۔ معیاری سن اسکرین ضرور استعمال کریں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ فوراً کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جن خواتین کے ہاتھوں کی پشت پر اس قسم کے نشانات ہوں ان کے چہروں پر چھائیاں ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور

اگر نشان انگلیوں کے جوڑوں جیسے بیرونی جانب کی جلد سیاہی مائل ہونے لگی ہے تو اس کے لئے ایک چھوٹا آلو چھیل کر دھوئیں اور اسے کچل کر ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں اور تقریباً پانچ منٹ بعد سادہ پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں۔ دن میں ایک سے دو مرتبہ لیموں کا چھلکا تازہ حصوں پر ملیں اور اس کے کم از کم آدھے گھنٹے تک پانی کا کام نہ کریں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد کسی اچھے صابن یا ڈیٹرجنٹ سے ہاتھ دھوئیں اور کوئی کریم لگائیں۔ اس طرح آپ کی جلد ڈیٹرجنٹ کے مضر اثرات سے کافی حد تک محفوظ رہ سکے گی۔ جسم میں پانی کی کمی بھی جلد کے خشک اور سخت ہونے کی وجہ بن سکتی ہے لہٰذا اس کا بھی خیال رکھیں۔

Tips of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کالم میں پہلی پوزیشن تسمیہ ارشد (کراچی) نے حاصل کی
جاگنگ اور ٹہلنے کے لئے اس کی تعریف کی جیسے وقت جگہ بھر تک شامل کر دیا جائے تو یہ زیادہ مجاگ دار ہو جاتی ہے۔
اس ماہ کے کالم میں ۔ مکمل اور مکمل آواز ٹپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ بہترین کی ایک خوبصورت تحفہ

Dalda
ADVISORY
SERVICE

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Webside : www.daldafoods.com

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

محبت کا استعارہ، محنت کی داستاں

جگن کاظم سے ملیے

جگن کاظم قسمت کی دھنی اور ہمہ صفت شخصیت کا نام ہے۔ ماڈلنگ، اداکاری اور مارننگ شو کی میزبانی ہر شعبے میں اپنی محنت سے دھاک بٹھانے والی اسٹار ہیں۔ اپنے اور دوسروں کے لئے اچھی سوچ رکھنے والی اسٹیجوں میں جگن نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ ان کا کیریئر کم و بیش دس برسوں پر محیط ہے۔ کسی بھی شعبے میں ابتدائی عمر کے چند برسوں میں وہی لوگ اپنی شناخت قائم کر پاتے ہیں جو شہرت اور کامیابی کے لئے مختصر راستے نہیں ڈھونڈتے۔ وہ محنتوں کے فنکار ہوتے ہیں اور پوری تخلیقی مہارتوں کے ساتھ زندگی کو برتتے ہیں۔ جگن کے ہاں بھی یہ عنصر واضح نظر آتا ہے۔

گزشتہ دنوں ان کی خوبصورت سوسائٹی کے ہاں ایک تقریب میں ان سے مختصر سا مکالمہ رہا۔ جگن کے لطف و انداز اظہار پر ان سے ہونے والی بات چیت آپ بھی پڑھیے۔

''آپ پاکستان کی نئی نسل کی نمائندہ اداکارہ ہیں اور سرکاری ٹیلی ویژن پر مارننگ شو کی میزبانی بھی کر رہی ہیں، دونوں کام اتنی جامعیت سے کیسے کر لیتی ہیں؟''

''میرا خیال ہے میری ماں گھریلو خاتون ہیں اچھا کھانا پکاتی ہیں اور شوہر فیملی ہیں۔ یہ تینوں کام محنت چاہتے ہیں اس لئے بھی میں ایک تجربہ پا رہی ہوں گی ورنہ خاوند کے بغیر کچھ نہ کر سکتی''۔

''پروفیشنل کمٹمنٹ کے ساتھ خانگی زندگی کو توازن میں رکھنا آسان کام تو نہیں رہا ہوگا؟''

''بالکل مگر سچی بات یہ ہے کہ اپنی نیند، آرام اور خوشی قربان تو کرنی پڑتی ہے۔ اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں پر قابو پا کر بھی یہ کمٹمنٹ نبھانی پڑتی ہے۔ توازن قائم رکھنا ایک اچھی کارکن ہونے کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں سو فیصدی نہ سہی مگر کامیاب اسی لئے ہوں کہ میں نے اپنی توانائیوں کو توازن کے ساتھ استعمال کیا ہے۔ میں لاہور میں علزا کی پرورش پر زیادہ دھیان دیتی ہوں بھائی کراچی کی میڈیا انڈسٹری میں کام کی تلاش کے لئے تعلقات نبھانے کے۔ اسی لئے میں ہر وقت آپ کو اسکرین پر نظر نہیں آتی کیونکہ میری ترجیح بیٹے کی تعلیم ا

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ اس اعتبار میں فرد کا کوئی مطلب نہیں ہے بات صرف اتنی سی ہے کہ زیادہ کام کرنا اور معیار سے گری ہوئی پرفارمنس دینا مجھے پسند نہیں۔"

"کرداروں کے انتخاب میں یہ احتیاطی تدبیر کتنی کارگر ثابت ہوئی؟"

"اپنے الفاظ میں یاد کرنا لوگوں کا عزت دینا اور اپنی محنت کا تاوان مانگنا آپ کے ایک ایک کی خواہش کو پورا کرتا ہے۔ آپ کو یہ ساری اچھی باتیں خود ظاہر کرنے والی ہیں۔ بہت سے لوگ محظوظ رکھتی ہیں۔"

"ایک خاتون کس طرح کے ہر دور میں پرکشش اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے؟"

"اپنی صلاحیتوں کو کھل کر اور ان پر اعتماد بحال کر کے اپنا آرٹ اور خلوص سے لوگوں کے کام آ کر آپ بے حد سکون محسوس کریں گی۔ نسوانی خوبصورتی سے کچھ نہیں ہوا کرتی۔ اگر یہ کشش و جاذبیت رعونیت نفرت کم ظرفی اور بدخلقی جیسے منفی جذبات کے ساتھ ہو تو اس کا کیا فائدہ؟ یہ کاریگری حسن تو آپ کے اپنے لئے ہوتا ہے نیک نیت اور خلوص والا رشتہ آپ اپنے قریب موجود ہر شخصیت کے ساتھ شیئر کرتے ہیں۔"

"سنا ہے کہ آپ اپنے شو کا اسکرپٹ خود لکھتی ہیں' اس ٹیلنٹ کے بارے میں کچھ بتایئے؟"

"میں نے کینیڈا کی یونیورسٹی آف ونسٹرن اونٹاریو سے جرنلزم پڑھا ہے۔ پڑھنے لکھنے سے دلچسپی رہی۔ میزبانی اور اداکاری تو گلیمرس پروفیشنز ہیں۔ لکھنے لکھانے سے ذاتی طور پر اطمینان قلب محسوس کرتی ہوں۔"

"جب آپ کام کرتی ہیں تو ذاتی دباؤ کا ہونا بھی لازمی امر ہے کیسے نمٹتی ہیں اس مسئلے سے؟"

"مجھے اسٹرس ہوا اور آدھے سر کا درد بھی اسی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لئے میں آرام کا بھی اتنا ہی خیال رکھتی ہوں۔ ہفتے میں دو دن کام کے دوران نیند کم ہو جاتی ہے تو اسے بھی کے دن پر موقوف کر دیتی ہوں۔"

"آپ کا پسندیدہ کردار جو اب تک نہ ادا کیا ہو؟"

"پسندیدہ رول تو ہوتے رہتے ہیں مگر میں ہر کردار نہیں ادا کر پاتی۔ اگر ایک ڈرامے میں معصوم سی لڑکی کا کردار ادا کر رہی ہوں تو کے اسکرپٹ میں جیسا طرز ختم کی لڑکی کا کردار ادا نہیں کرنا چاہوں گی بلکہ لکھنے والے

میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں

کردار جو میں کو معاشرے میں سدھار لانے کی تحریک پیدا کرتے ہوں۔ جن سے تبدیلی آئے ان کو ادا کرنا چاہوں گی۔ ایسے رول اور کردار جو معاشرہ کو اور اس کے اندر ایسے بیٹی جو تعلق رکھتے ہیں۔"

"ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری میں متعدد ایسی آکٹرز نظر آتے ہیں مگر آپ کی کیمسٹری کس سے میل کھاتی ہے؟"

"کردار کی ادائیگی میں یہ دونوں کیمرے اور اداکار ہیں۔ اس سے متعلق کی پوزیشن میں سنجیدگی اور صلاحیت کا فرق نظر آ رہا ہے۔ محسوس ہے کہ کچھ برس بعد وہ نکھر جائیں اور اپنے ٹیلنٹ کو کھل کر سامنے لائیں۔"

"آپ 5 برس بعد اپنے آپ کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟"

"کہہ سکتے ہیں کہ ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے۔

- میں نے اپنے کیریئر کو سنبھالنا ہے۔
- میں نے اپنی ذاتی تصنیف کو مکمل کرنا ہے۔
- میں نے فلک کو چھوتی ہوئی چوٹیوں کو سر کرنے نکل جانا ہے۔
- دنیا کہتی ہے 'عورت' کو دنیا دکھانی ہے تاکہ ہم دونوں اپنے آپ کو پہچان سکیں۔
- اپنا گھر بنانا ہے۔
- حج کرنے جانا ہے۔
- جو لوگ اور جس کا کام مجھے پسند نہیں اس میں کیا کر سکتا ہے۔"

"5 لفظوں میں آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟"

"میں ذاتی اور منفی دوسروں کا خیال رکھنے والی ہماری فکر کی حامل اور اپنے کام سے کام رکھنے والی ایک سادہ سی شخصیت اور کیا؟"

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

میشا شفیع، فارس شفیع

بھائی اور بہن کے مشترکہ حوالے

رقص، موسیقی اور اداکاری

اردو ادب کے معروف افسانہ نگار اور نقاد اے۔ حمید کے یہ نواسے نواسی۔ بیشتر اداکارہ صبا حمید اور پرویز شفیع کی اولاد ہیں۔ صبا کا معتبر حوالہ اور پھر چھاؤں ایک طرف میشا اور فارس کی انفرادی کارکردگی ایک طرف ترازو کے دونوں پلڑے برابر ہی رکھے۔ کبھی کسی چینل یا پرنٹ میڈیا کے انٹرویو میں صبا نے اپنے بچوں کی طرفداری یا جانبداری سے ایک بھی جملہ نہیں کہا کہ اداکاری انہیں ورثے میں ملی۔ گھر کے ماحول میں ان بچوں نے نانا کو قلم اسکرپٹ لکھتے ادب کی ترقی و ترویج کے لئے محافظ کے لئے خود کو قلم پیا اور اپنی ماں کو بچپن ہی سے ناظرین کے لئے اداکاری کرتے دیکھا اس لئے ان کی گھٹی میں محنت رچ بس گئی ہے۔ آج اتفاق سے ہمیں یہ دونوں بھائی بہن اکٹھے مل گئے ہیں اس لئے دونوں کی دلچسپیوں کے حوالے سے ہونے والی مختصر گفتگو آپ بھی پڑھ لیجئے۔

میشا آپ بڑی ہیں آپ سے پہلا سوال کر لیتے ہیں کہ کوکا اسٹوڈیو کی "جگنی" اور "سن وے بلوری اکھ والیا" کی شہرت اور شناخت کیسی لگی؟"

"بہت اچھی لگی کوکا اسٹوڈیو کے ہمارے سینئرز کو اسٹرگل کر رہے ہیں۔ عالی حضور اور لیجنڈ کپتان نے ایک مسلسل جدوجہد کو ایک پلیٹ فارم پر یکجا کر دیا ہے۔ یہ پروگرام سارے نوجوان موسیقاروں اور ابھرتے ہوئے نوجوان گائیکوں کے لئے اتنا بڑا پلیٹ فارم ہے جہاں آپ کو پرانے اور نئے گلوکاروں کو سننے کا موقع ملا اور یہ ایک انقلابی سا تجربہ ہے۔ میں تو بہت حد تک گلوکار اور تو نا گلوکار کی حامل ہے۔ آپ جانتی ہیں میں راک گایا کرتی ہوں۔ یہاں مجھے موقع ملا کہ کچھ گا کے بتاؤں میں نے یہاں بہت سی تکنیکیں سیکھیں اور پوری واقفیت بھی سیکھیں۔"

WWW.PAKSOCIETY.COM
WWW.READINGCORNER.BLOGSPOT.COM

"کیا میڈم نور جہاں کے گائے ہوئے گانے کو گا کے آپ انصاف کر سکیں؟"

"یہ ہم نے انہیں خراج تحسین پیش کرنے کا ایک بہانہ سوچا تھا۔ ان کی آواز میں سروں اور زیر و بم کا جیسا رچاؤ تھا اور جو مدھرپن تھا وہ میرے اندر کہاں۔ میں نے استاد کے کہنے پر اس مشکل نغمے کو ریاض میں گانے کا کوشش بہت کیا تھا۔ اس میں Tempo اور Scale پر میں نے کسی گایکی کی تھی۔ قدیم لائی ڈا کا کلاسیک گانا ہے۔ میڈم نے بہت زیادہ اداکاری کے ساتھ گایا۔ انصاف کا تقاضا تو یہ ہے کہ اسے جو اس نغمے نے اس گیت کو زندہ کر دیا میں اس کی محسن ہوں۔"

"کوک اسٹوڈیو کا تخیل کچھ ایسا ہے کہ وہ ہر گانے کو Re-Invent کرتے ہیں اور مغربی سازوں اور دھن کو کسی قدر تبدیل بھی کرتے ہیں۔ یہ کام چیلنجنگ تو ہے اور پھر براہ راست پرفارمنس کا تجربہ؟"

"میں نے مغربی گانے اور مشرقی گیت دونوں ہی گائے ہیں۔ یہ بات میں کہہ نہیں سکتی کہ دونوں کی کھوج ہے۔ ہاں البتہ یہ ضرور کہوں گی کہ ان کی زبان ہے۔ مجھے بھی موسیقی کی تعلیم کی یہی بنیاد ملی ہے کہ دوسرے ملکوں کو گانے ملے تھے۔ لائیو پرفارم کرنا مجھے اچھا لگتا ہے۔ اس پر کام کرنے کی محنت جیسا کہ آپ نے کہا ہے سٹوڈیو سیشن بھی ہے۔ اور ایک محنت کا اندازہ بھی ہے۔ یہ اصل میں گانا اتنا ہی تجربہ ہوتا ہے۔ اس موقع پر میں اسٹرسپورٹ حضرات کا بھی شکریہ ادا کرتی ہوں جنہوں نے مجھے میری آواز کی وسعت کے مطابق پرفیت کرنے میں مدد کی۔ اور میری کوشش اچھی تھی۔ اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ ہم کچھ کر پائے۔ گیت کو اچھا بنانے کے لئے ایسے پروگرامز میں شرکت کرنی چاہئے۔ اس پروگرام کی وجہ سے ہم سب کا آپس میں دوستی کا رشتہ مضبوط ہو گیا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مل کر گایا۔"

"آج کل آپ کی دوسری مصروفیات کیا ہیں؟"

"میں کچھ فلموں کے لئے OST کی صورت کے گیت گا رہی ہوں۔ یہ پہلے ایک مختلف سے زاویہ تجربہ ہوتا ہے۔ ہاں میں آپ نے میری اداکاری دیکھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ ادا ایسے ہی ہوتے ضرور کرتی رہوں گی۔ دراصل خوشی کا سبب ہے کہ ہم جیسے اجرتے ہوئے آرٹسٹوں کے لئے سینما انڈسٹری کا احیاء ہونا اپنی محنت کا ثمر اور دلچسپ مقصد ہے۔ اس کام کی خواب دیکھتے تھے۔ اور میں نے آپ نے مجھے اطمینان کا سانس لیا ہے کہ آپ نے میں کیسی اداکار ہوں؟"

"بہت حد تک سیکھ اور بھرپور پرفارمر تو کیا کبھی ڈراموں میں نظر آئیں گی؟"

"فی الحال کچھ نہیں کہہ سکتے ہو سکتا ہے کہ کوئی ڈائریکٹر اور رائٹر مجھے متاثر کرے آخر میں ہی کیوں نہ ابھرتے ہوئے نوجوان لوگوں کے ساتھ کام کر رہی ہوں۔"

"کیا ان کے Tips اور ہدایتوں پر آپ دونوں بھائی بہن اپنا کیریئر بنائیں گے؟"

"ہمیں کے بیرون ملک سے اچھے سے کسی کی تیاری کی ہے۔ کامیابی کی تیاری شروع ہوگئی ہے۔ باقی ہوتے گھر میں بھی ہمارے فیصلے ہم پر مسلط نہیں کئے۔ شروع میں سے یہ بات ہے کہ کیا کچھ کرنے کی آزادی دی ہے۔ ہمیں سے بہت کچھ سیکھنے کی لیے ہیں۔ مشورہ بھی کرتے ہیں۔" (وقاص شفیع)

"بھی وہ تو ہمارے لئے ایک کلاسیک کا اسکول ہیں۔ ہمیں ان کے تجربات اور علموں کی ادائیگی سے متاثر ہوں۔" (فارس شفیع)

"فارس آپ نے بھی موسیقی، رقص اور اداکاری کے شعبوں میں جوہر دکھائے فلم میں کب آ رہے ہیں؟"

"میں ابھی پہلے آپ کو Dramatic اگر ڈرامہ سیریل "قرض" میں مصروف رہا۔ مجھے بالکل نئی تھی۔ کسی کے لئے کی ایک ایک سیریل ہوا۔ بہت کام میں نے ہوا۔ یہ کہنے کی بات ہے کہ میں نے "قرض" کی شوٹنگ مکمل کرانے کی تھی اب میں نے مصروف کر لی۔ آگے آ رہی ہیں اور بہت جلد ان کی خبریں آپ تک پہنچیں گی۔ اس میں بھی مگر ڈائریکٹر کی ذمہ داری تھی اور میں اس لحاظ سے خوش نصیب ہوں کہ مجھے اب فلم کی میں اپنے خواہش کی تعبیر ملی گی۔ 2011 میں میں ترکی سے آیا تھا کہ کیا کچھ کر کے کام کرنے کی ہوتی تھی کہ کچھ کر سکوں۔ شاید اس لئے کہ انہوں نے ساری کمرشل فلمیں کر لی تھیں یا کوئی کی تھی۔ پھر میں نے ان سے صرف ایک بار ملاقات کی اور انہوں نے میری عزت رکھ لی۔ مجھے اتنے اچھے کردار ملے کہ میں مصروف ہو گیا۔ اس کے بعد سے خوشی ملتے چلے گئے۔"

"کسی خاص شعبے میں کامیابی کے لئے دوسرا کام چھوڑ سکیں گے مثلاً اداکاری کے لئے رقص؟"

"یہ تو ظاہر ہی نہیں میں اداکاری میں کچھ کام کر کے ہی کوئی اور کام کچھ کرتا ہوں۔"

"ڈرامہ سیریل "قرض" میں صبا نے آپ کی خاتون اور من چلی میں امی کا کردار ادا کیا، کیسا لگا اتنی بڑی اداکارہ کے ساتھ کام کرنا؟"

"ان کو پیار کر لیا اور جھک جاتی رہی۔ لوگ کہنے لگے کہ کردار میں نے اچھا پرفارم کیا ہے۔ میں نے سوچے میں ان سے جو کچھ لیا وہ ان ہی کے سامنے ایکٹ کر کے دکھا دیا۔ انہیں خوشی بھی تھی اور تسلی بھی۔"

"کس ڈائریکٹر اور ایکٹر کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟"

"اسکرین پر ہم نے اور سب ہی ملتے ہیں۔ باقی بھی ہمارے کوئی ہو چکے ہیں۔ میں تو ایسے لوگوں کو خود کہتے ہوں کہ جب کوئی پروجیکٹ کریں تو مجھے یاد رکھیں اس میں ہمارا کوئی مسئلہ نہیں۔"

"نیگیٹو رول کرنے میں بھی اداکار کے لئے کوئی مضائقہ نہیں ہوتا۔ کیا رائے ہے آپ کی؟"

"بالکل ہی اداکار کو اداکار ہے۔ ہمارے آدمی کے کردار میں تو ہر شخص کی زیادہ گنجائش ہوتی ہے۔ ہمارا ڈرامہ گھر تک محدود ہے۔ اگر اس میں موسیقی وحدت ہو تو پھر کردار کی پیروی کی طرح پیش کیا جائے تو پھر ہر شخص کا حوالہ ہی ہے۔ ہمیں سے یہ کام میں لطف نہیں آتا اور یہ بھی نہیں ہے کہ اچھا آدمی کی تو کوں کے لئے اس پر کشش کردار ہے۔ ہمیں یہ اور وقت ہے۔"

"آپ چار برس تک ترکی میں رہے آپ کو تو ترکی ڈرامہ بہت اچھا لگتا ہوگا؟"

"ٹھیک ہے اس میں بہت اچھا تو نہیں اپنا ڈرامہ زیادہ بلند ہے۔ ترکی کی اور باتیں زیادہ اچھی ہیں مثلاً وہ مسلمان ہیں تو بچے کے حقیقے کے اور ترقی بھی خوب کر رہے ہیں۔ شروع اخلاقی قدر بہت اچھی ہے۔ سب کی ہر کھلتی ہے۔ ہر مسجد میں دین کا ایک انسٹیٹیوٹ بنا ہوا ہے آپ جانتے ہیں اگر جیسا کہ ابھی ہیں تو گیٹ پر آپ کو چیک ہو جائے گی آپ اندر جائیں اور اندر جا کے مسجد کی تصویر تو آپ دیکھنے والا ہی پر جا رہا ہوتا ہے مگر کوئی وہاں آپ کو آسانی سے سکتا نہیں سکتا کہ آپ مسلم نہیں پھر مسجد میں آپ کا کیا کام؟ تو اب کی نظر آتا ہے اور اسلامی ملکوں کی بھی کوئی نہیں مگر کسی عالم نے دین کو مشکل نہیں بنایا سمجھ کر کے یہ تقدر اور تقدیر پاکستان میں بھی نظر آئیں۔"

صبا نے چند دن پہلے بیٹا کی شادی اس کے ایک ساتھی کلاسفیلو سے کر دی تھی اب ماشاء اللہ وہ ایک بچے کی ماں بھی ہیں البتہ فارس ابھی شادی کے بارے میں سوچ نہیں آتے وہ کہتے ہیں "مجھے اپنا مستقبل محفوظ کرنا ہے" تاہم خوش نصیب ہوں گی وہ لڑکی جو آنے والی ہوگی کہ اسے فارس جیسا اچھا پرفارمر ملے گا۔ ترکی شو کے دوران فارس نے کئی پاکستانی اور ترکی اشتہار بھی کئے ہیں جو ٹیلی ویژن پر دیکھے جا رہے ہیں۔

لگژری ٹرینوں میں کریں سیر سپاٹے

چھٹیوں کے اس مختصر سے وقت کو نہ صرف خوش خوش گزارنے بلکہ خوشگوار یادیں چھوڑ جانے کا خیال آئے تو ریل گاڑی کا سفر بھی کیا جا سکتا ہے۔ گو کہ آج کل ہوائی سفر وقت کی بچت کا پُرکشش ذریعہ ہے جو ریل کے مقابلے میں مہنگا ضرور ہے مگر اس پر سائنسی دور میں بھی لوگوں کو ریل کا سفر اچھا لگتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان چیک اور پارٹنر ایڈیشن میں آپ کو سیر و سیاحت کے لئے کچھ ریل گاڑیوں کی معلومات بہم پہنچا رہا ہے۔ یوں تو پاکستان میں بھی ریلوے آمد و رفت کا اہم ذریعہ رہا، آج کل ہماری ریلوے روبہ زوال ہے۔ برطانوی راج کے دور میں بچھائی پٹڑیوں اور ریل کے اثاثوں کو محفوظ نہیں کیا جا سکا لیکن بہت جلد پاکستان ریلوے اپنے مسائل سے نبرد آزما ہو کر انہی پٹڑیوں پر رواں دواں ہوگا۔ انشاء اللہ ہماری ٹرینیں بھی بند نہیں ہوئیں ان کوششوں کی کامیابی کی دعا کے ساتھ آیئے ہم دیکھیں کہ دنیا کی دوسری اقوام نے اپنی ریلوے کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا ہے۔

Indian Pacific

آسٹریلیا کی اس ٹرین کا نام اور سفر بحر ہند Indian Ocean اور بحرالکاہل Pacific کے نام پر رکھا گیا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ٹرین پورے براعظم آسٹریلیا کو عبور کرتی بحر ہند کے ساحل سے بحرالکاہل تک کے علاقوں کی سیر کراتی ہے۔ یہ دنیا کی طویل ترین میں سے ایک ہے۔ اس میں سفر کے دوران شدید گرمی کی بنا پر استطاعت کا لحاظ کیا جاتا ہے تاہم کرائے کے حساب سے تین طرح کی بوگیاں ہوتی ہیں۔ عیاشوں کی نشستیں کی طرح کی سیٹوں پر سفر جبکہ کچھ لوگ ہو کر سفر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ کھانا کھانے کی جگہ بھی ہے لیکن سہولتوں کے مقابلے میں دو بیت کہاں رکھتا ہے۔ سفر کے دوران پٹڑیوں کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کے پھول اپنے کو نظر آتے ہیں کہ اور ماحول سے ملتے ہیں جب آسمان پر تاروں کی چادر بچھ جاتی ہے تو یہ ماحول اور بھی پرکیف ہو جاتا ہے۔ آپ یقین کریں کہ سارے چار ہزار کلومیٹر کا سفر کیسے کٹ جاتا ہے اس کا اندازہ کرنے کے لئے کہ آپ اتنے جتن کیسے کرتے ہیں کہ دراصل اس کی قیمت تو آپ ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ بھارت کا رخ کرتے ہیں تو بھارتی ریاستوں کا دورہ ضرور کر لیجئے۔

Eastern and Oriental Express

یہ لگژری ٹرین تھائی لینڈ، ملائیشیا اور سنگاپور کی سرحد عبور کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو ہوائی سفر کے ذریعے صرف 2 گھنٹوں میں بنکاک پہنچ سکتے ہیں لیکن اس طرح تو ٹرین کے اس لطف سفر سے محروم ہیں گے جس کی ایک جھلک آپ نے اگاتھا کرسٹی کے ناول پر مبنی فلم میں دیکھی ہو۔ یہ محض مسافر بردار ٹرین نہیں بلکہ اس کے آخری سرے پر مطالعہ گاہ بھی بنی ہوتی ہے جہاں آپ کھلی فضا میں کھڑے ہو کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ٹرین کے اندر سے بھی یہ نظارے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ جہاں فرنیچر پر ہاتھی دانت سے بنا کاری کی جھلک بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ سیاحوں کی یہاں سنگاپور کے مخصوص لیے گلاسوں میں چائے کے جوش سے تواضع کی جاتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس درجے میں سفر کرنا چاہیں گے ٹین، اسٹیٹ یا پریسیڈنشل کیبن میں ہاں میں ہوا اور لوازمات کے ساتھ باتھ روم کی سہولت بھی موجود ہے۔

Maharajas Express

انڈین ریلوے کیٹرنگ اینڈ ٹورازم کارپوریشن کی ملکیت مہاراجہ ایکسپریس کو دنیا کی مہنگی اور لگژری ٹرین کا اعزاز حاصل ہے۔ سفر کا یہ خاص انداز ہندوستان میں گزرتا ہے۔ یہ ٹرین تمام جدید ٹرین سہولتوں سے آراستہ ہے۔ مثلاً ایسے جھٹکے سسپنشن جس کی وجہ سے جھٹکے اور جھکولے بہت کم محسوس ہوتے ہیں علاوہ ازیں براہ راست ٹیلی ویژن نشریات، مالی کافی، باتھ روم، ڈائننگ کار، لاؤنج اور سوینئر شاپ بھی ہیں۔ اس میں کل 23 ڈبے ہیں جس میں سے 14 مہمانوں کی رہائش کے لئے مختص ہیں اور مہمانوں کی تعداد بھی ایک وقت میں 88 تک ممکن ہوتی ہے۔ 2012 میں مہاراجہ ایکسپریس کے 5 سفر متعارف کرائے گئے جن میں 7 راتوں اور 8 دنوں پر مشتمل سفر ممبئی، اجنتا، اورنگ آباد، ناسک، اودے پور، جودھ پور، بیکانیر، جے پور، دہلی، آگرہ اور دہلی پر جا کر اختتام کو پہنچتا ہے۔ Deluxe کیبن کا کرایہ 6,265 ڈالر ہے جبکہ Presidential Suite کا کرایہ 17,500 ڈالر وصول کیا جاتا ہے۔

گھومیں پھریں دنیا دیکھیں مگر...

سفر کریں احتیاطی تدابیر کے ساتھ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ سفر پر آپ کی بیماریاں بھی آپ کے ساتھ چلتی ہیں اگر ذیابیطس ہو تو یہ بیماری خاص توجہ چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریض کسی بھی طویل سفر پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں کہ کہیں راستے میں ان کی حالت بگڑ نہ جائے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سفر پر نکلنے سے پہلے آپ کسی بھی مسئلے سے نمٹنے کے تمام تر ضروری احتیاطی تدابیر سے واقفیت حاصل کر لیں۔ اس سلسلے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب سفر کا ارادہ کریں تو باقاعدگی کے ساتھ روزانہ اپنا بلڈ گلوکوز چیک کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے خون میں موجود شکر کی مقدار مناسب سطح پر رہے اور یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ انسولین ایمرجنسی کی صورت میں کیا کیا جاتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کچھ مفید مشورے اور تجاویز پیش خدمت ہیں تاکہ آپ گھروں سے آزاد ہو کر سفر پر روانہ ہوں اور پھر ابھی صحت کے ساتھ بخیریت واپسی گھر آنے میں مدد دیں گی۔

خون میں شکر کی مقدار کا باقاعدہ چیک رکھیں

سفر پر جائیں یا نہ جائیں شوگر لیول تو کنٹرول ہی میں رکھنا چاہئے اور اس کے لئے پابندی سے شوگر چیک کرتی رہیں۔ گھر سے باہر جانے سفر کے دوران مختلف کھانے کھانے سے شوگر پر اثر پڑتا ہے خوراک میں یہ تبدیلی خطرناک بھی ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر لیول پر نظر رکھنے اور اسے قابو میں رکھنے کی صورت میں تھوڑی سی احتیاط کرنی ضروری ہے۔

اپنے ڈاکٹر کا نسخہ ہمیشہ ہمراہ رکھئے

یہ سفری نسخہ آپ علیحدہ سے بنوائیں اور ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ سرد یا گرم ملک میں کب سے کب تک قیام کریں گی تاکہ وہ وہاں کی آب و ہوا کے مطابق آپ کی دوائیں تجویز کرے۔ جو دوا آپ کو موافق آتی ہو ضروری نہیں کہ دیگر ممالک میں دستیاب بھی ہو جائے لہٰذا نسخہ اور دوائیں اپنے ہمراہ ایک جگہ رکھیں۔ کسٹم حکام اگر مطالبہ کریں تو انہیں نسخے سمیت ادویات دکھا دیں۔ اسی طرح خوراک کی مقدار ادویات کی تعداد اور متبادل ادویات کا بھی پتا رکھئے۔ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو ڈاکٹر کا بھی علم ہو تو بہتر ہے۔

اضافی ادویات اور کھانے پینے کی چیزیں ساتھ رکھئے

فلائٹ کے دوران یا ٹرانزٹ میں کسی بھی وقت تھکن یا پریشانی کے باعث آپ کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے ممکن ہے کہ خون میں موجود شکر کی سطح ایک دم نیچے گر جائے اس لئے ہلکے پھلکے اسنیکس جیسے کہ بسکٹس، پھل، چیونگم، چاکلیٹ کا ٹکڑا چاکلیٹ یا ٹافی اور گلوکوز ٹیبلٹ اپنے سامان میں اس جگہ رکھئے جہاں سے کوئی بھی وقت ضرورت با آسانی نکال سکے۔ بلڈ شوگر کی سطح کم ہونے کی صورت میں فوری طور پر کوئی چیز کھا لینی چاہئے۔

میڈیکل کٹ بکس کو نمی اور حرارت سے بچائیں

انسولین کو محفوظ رکھنے کے لئے معتدل درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اگر دوائیں کو بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت پر رکھا جائے تو یہ اپنی خاصیت کھو بیٹھتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ کو بہت گرم یا بہت زیادہ سرد علاقے کا رخ کرنا ہو تو بس اتنا کریں کہ ذیابیطس کی دوائیں میڈیکل کٹ بکس میں رکھیں جو ان ہی کے لئے خصوصی کٹس بنائی جاتی ہیں۔

ٹائم زون کا خاص خیال رکھیں

اگر آپ مختلف ٹائم زون والے علاقوں میں سفر کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ انجکشن اپنے وقت پر ہی لیں۔ اپنی آسانی کے لئے اپنا ٹائم شیڈول طور پر ایک کوئی چارٹ جس میں وقت کے فرق سے متعلق معلومات درج ہوں ساتھ رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر اس سے فوری استفادہ کر سکیں۔

پاؤں کا کیمیا کا علاج کریں

سفر کے دوران اگر آپ کو پیدل چلنا پڑے یا اونچے نیچے راستوں سے گزرنا پڑے تو آپ پاؤں کا کیمیا کا شکار ہو سکتے ہیں یعنی آپ کا شوگر لیول خطرناک حد تک گر سکتا ہے۔ معمول سے زیادہ مشقت اٹھانے کے نتیجے میں اس مسئلے سے دوچار ہونا قرین قیاس نہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لئے اسنیکس ہمراہ رکھیں۔

اپنے پیروں کا خیال رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو پیروں کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ ان کے پیر بہت حساس ہو جاتے ہیں۔ ذرا سا زخم لگ جائے تو آسانی سے ٹھیک بھی نہیں ہوتا۔ اس لئے جوتوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کرنی پڑے گی۔ جوتا ایسا ہو کہ پیر اچھی طرح ڈھک جائے۔ اگر دوران سفر پیروں پر خراش آ جائے تو اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہئے فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

باہر کھانے پینے میں احتیاط برتیں

کسی بھی مقام پر کھانے پینے کی چیزیں خریدتے وقت ذرا سا احتیاط برتیں۔ ہوٹل میں ہینگ کا معیار جانچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ کوشش کریں آرڈر کریں اس کے اجزا اور تفصیل وغیرہ کی معلومات کر لیں۔ بیرونی ممالک میں سیاحوں اور خاص کر مریض سیاحوں کو اپنی معلومات کم پہنچانا ان کا حق سمجھا جاتا ہے۔ یاد رکھئے کہ کھانے پینے میں جلد بازی کا مظاہرہ کرنے والا غیر مطمئن ہوتا ہے اور صحت کے معاملے میں اگر چھوٹی چھوٹی غلطی کے قدم نہ اٹھایا جائے تو یہ بڑی غلطی بن سکتا ہے۔ اب تو بچے بھی صحت کا معمول بن گئے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے!

''سندھ کا مری'' گورکھ ہل اسٹیشن آپ کا منتظر ہے!

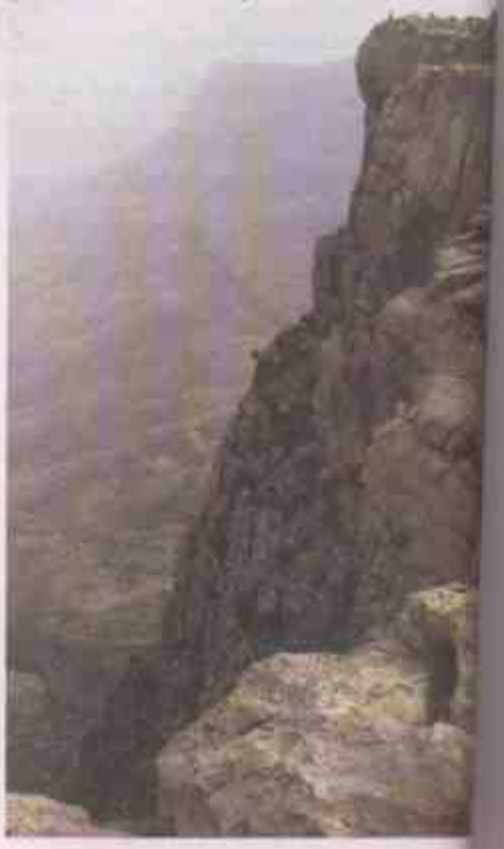
یہ وادی مہران کا بلند، تفریحی اور پرفضا مقام ہے

برفباری اور سندھ میں.....؟ سننے والا شاید یقین نہ کرے مگر اس صوبہ سندھ میں ایک مقام ایسا بھی ہے جہاں موسم سرما میں حقیقت میں برف باری ہوتی ہے، 2008ء میں تو یہاں کی تمام پہاڑیاں ہی برف کی تہہ سے ڈھک گئی تھیں۔ یہ وادی مہران کا واحد بلند تفریحی اور پرفضا مقام ہے جہاں موسم سرما میں درجہ حرارت صفر سے بھی نیچے تک گر جاتا ہے یہ کیرتھر کے پہاڑی دامن میں سندھ بلوچستان کی سرحدی پٹی پر واقع ہے۔ سطح سمندر سے 5688 فٹ بلند ایک دلکش مقام ہے اور یہ کیرتھر کے پہاڑی سلسلے کا حصہ ہے جس نے مغرب سے سندھ کی سرحد کو بلوچستان سے ملا رکھا ہے۔ یہ مقام ان افراد کو اپنی جانب کھینچتا ہے جو پہاڑوں، بلند و ہموار مقامات اور جانور اور پودوں کو سراہتے ہوں۔

گورکھ تک کا سفر کافی مشکل اور خطرناک ہے صرف 4 بائی فور کی جیپ ہی اوپر جاتی جا سکتی ہے وادی پاٹری سے آگے دو گھنٹے پر محیط دشوار گزار اور بل کھاتے خطرناک گھاٹیوں کا سفر ہے جو گورکھ کی چوٹی تک آپ کو لے جاتا ہے۔ یہ ناہموار منگل روڈ آپ کو ایسے خشک موسمی برساتی چشموں کی جانب لے جائے گا جسے سندھی میں ناڑی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ دونوں اطراف سیاہ چٹانیں واقع ہیں جن میں پہاڑی لوگوں کی چھوٹی چھوٹی بستیاں ہیں۔ مختلف مقام کے پودے اور جھاڑیاں بھی اس راستے پر دیکھی جا سکتی ہیں۔ جیسے جیسے آپ ٹل اسٹیشن کے قریب پہنچتے ہیں ہر گزرتی پہاڑی آپ کو پہلے سے زیادہ بلند لگتی ہے۔ ہر پہاڑی کی چوٹی پر ایک پہاڑ موجود ہے جسے مقامی ڈائیریکٹی ترنج (سندھی زبان میں 35) کہتے ہیں کیونکہ یہ وادی پاٹری سے 35 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع ہے۔ یہاں ٹاہر گاس کے شیڈز کے پیچھے ان کے پاس عام طور پر ڈرائیور رک کر تازہ دم ہوتے

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

ہیں اور اپنی گاڑیوں کو پارک کرتے ہیں کیونکہ اس پہاڑ کے بعد سے بلندی کی جانب پُرخطر سفر شروع ہو جاتا ہے۔ یہ خطرناک راستہ دیکھنے میں کسی بڑے سانپ کی طرح لگتا ہے جو پہاڑی کی طرف جا رہا ہو۔ اسلام آباد شاہراہ پر ایسے متعدد خطرناک مقامات ہیں جہاں سے ایک گھما ہوا ڈرائیور ہی گزر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ ماہر ڈرائیورز بھی "نیوال لاک" موڑ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہاں سے اوپر جاتے ہوئے ٹریک پر چار خطرناک خم کھاتے ہوئے موڑ ہیں۔ یہاں کوئی باقاعدہ شاہراہ نہیں تھی تو لوگ اکثر گاڑی سے اتر کر پیدل ہی اوپر روانہ ہو جاتے تھے اور گاڑی گزارنے کا خطرہ اکیلے ڈرائیور کو اٹھانا پڑتا تھا۔ ایک بار جب آپ یہاں سے گزر جاتے ہیں اور بلندی بڑھ جاتی ہے تو درجہ حرارت میں ایک تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔ یہاں پہنچ کر سیاح راستے کی دشواریاں بھول کر خوشگوار موسم، بلند و بالا پہاڑ اور خطرناک کھائیوں کے سحر انگیز مناظر میں کھو جاتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر حقیقتاً آپ کو احساس ہوگا کہ واقعی یہ سندھ کا مری ہے۔ دستیاب معلومات کے مطابق گورکھ ہل اسٹیشن کو 1860 میں اس وقت کے انگریز سیاح جارج نے دریافت کیا تھا۔ مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گورکھ ایک ہندو سادھو تھا جس کا نام گورکھ ناتھ تھا۔ گورکھ ناتھ کو پیر بھی کہا جاتا ہے کہ گورکھ اپنی زبان کا پکا تھا۔ جس کی معنی لغت اور مطلب ہے۔ گورکھ ہل اسٹیشن کی ترقی و تعمیر کا منصوبہ پیپلز پارٹی کی سربراہ بینظیر بھٹو کی اہم ترین



میں شامل تھا۔ یہی سبب ہے کہ محترمہ بینظیر بھٹو نے اپنے پہلے دور اقتدار (1988-1990) میں اس منصوبے کو شروع کیا تھا اور اگلے ہی دور سے دور حکومت میں گورکھ کی ترقی کے لیے عملی اقدامات کیے گئے۔

تعمیر "گورکھ ریسٹورنٹ" پر حضرت کیس گرم گرم پیالے پی کر اڑتے سورج کا نظارہ کرنے کیلئے پہاڑ کے ایک کنارے پر جا بیٹھے۔ یہ عجیب اور عجیب بلند و بالا پہاڑ اور غروب ہوتا ہوا سورج خطرناک چٹانوں اور کھائیوں کی یاد دلاتے ہیں جو یہاں کی سانس روک دیتے اور سحر طاری کر دینے والی خوبصورتی دنیا کے تمام غموں کو بھلانے کے لیے کافی ہے۔ اس دوران گورکھ ہل اسٹیشن کے انچارج نے بھی سیاحوں کو اس پروجیکٹ سے متعلق معلومات دیتے ہوئے کہا کہ یہ ریسٹورنٹ کیفے شاپ اور اس سے متصل پہاڑ کے کنارے میں ڈارم کا گیسٹ ہاؤس اکاموڈیشن کے مقصد سے تعمیر کیا گیا ہے۔ جبکہ ریسٹورنٹ کے بالکل سامنے والی پہاڑ پر ایک نئی ریسٹورنٹ کی تعمیر بھی زیر غور ہے۔ حکومتی عہدیداران کے لیے ایک نئی ریسٹ ہاؤس بھی بنایا جائے گا۔ مقامی میڈیا میں کوریج کے باعث یہاں سیاحوں کی آمد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔ رش کے باعث ویک اینڈ پر مقامی افراد کے داخلے پر پابندی بھی عائد کی جا رہی ہے تاکہ دور دراز سے آنے والے سیاح بھرپور طریقے سے محظوظ ہو سکیں۔

گورکھ کی چوٹی "جنگیر ویو پوائنٹ" کی جانب جانے یہاں آپ جیپ پر بھی با آسانی پہنچ سکتے ہیں لیکن اگر آپ ایڈونچر اور ہائیکنگ کے شوقین ہیں تو پیدل جانے کا لطف ہی الگ ہے۔ سال کا "سپر مون" اور چودھویں کا چاند ہونے کی وجہ سے یہ فضا خاصی روشن محسوس ہوگی۔

یہاں کا دلفریب منظر سانس روک دیتا ہے جبکہ ہر طرف موجود چھوٹی بڑی پہاڑی چوٹیاں اور دل کا پر سرسبز میدان اور خطرناک کھائیوں کا نظارہ سحر طاری کر دیتا ہے۔ رات چڑھتے ہی سیاحوں کی مختصر عارضی بستی آباد ہو جاتی ہے۔ ان خیموں سے نکلتی ہوئی رنگ برنگی روشنیاں اور کانوں میں رس گھولتے مدھر گیتوں کی آواز ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی ہوا کے جھونکے اور آسمان پر چمکتے ستاروں نے ایک الہامی سا ماحول بنا رکھا تھا۔

گورکھ ہل کے اس مقام کی خوبصورتی دیکھ کر تو ایک لمحے کے لیے آپ بھول ہی جاتے ہیں کہ آپ سندھ میں ہیں کیونکہ یہاں کا موسم میدانی علاقوں سے بالکل مختلف ہے۔ ان خوبصورت لمحات کو کیمرے میں محفوظ کرتے وقت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

رات چاند کی روشنی کے بعد صبح سورج کی روشنی میں گورکھ ہل کا حسن اور نکھر کر سامنے آ رہا تھا۔ شہری زندگی کی آلائشوں اور ہنگاموں سے دور اس بیاں بان میں پہنچ کر آپ محسوس کریں گے کہ یہ زندگی ہے۔ یہاں جون، جولائی کے مہینے میں بھی آپ جیکٹ پہننے پر مجبور ہوں گے۔ کیونکہ میں جون، جولائی یہاں جانے کے لیے بہترین وقت ہے۔ جبکہ موسم سرما میں دسمبر اور جنوری بہترین مہینے ہیں، جب یہاں بہت زیادہ سردی ہوتی ہے، رات کو درجہ حرارت صفر سے نیچے جانے کے بعد پانی بھی منجمد ہو جاتا ہے۔ مقامی افراد ہم کو مشورہ دیتے ہیں کہ موسم سرما میں برفی تک ٹھہرنا چاہیے یہاں تک کہ گورکھ کے مختلف حصوں میں مقیم قومی بھی سردیوں کا وقت میدانوں میں گزارتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر اندازہ ہوا کہ اگر حکومت بھرپور توجہ دے پانی اور بجلی کی تعمیر سے بنے گرمل اسٹیشن کے لیے بنگلہ سہولتوں میں قدرتی گیس کی فراہمی، موبائل فون ٹاورز، ریسٹورنٹس، ہوٹلز اور پلیز لفٹ وغیرہ کی فراہمی پر غور کرے تو گورکھ ایک کامیاب ہل اسٹیشن بن کر ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب کھینچ کر حکومت کے لیے آمدنی اور مقامی افراد کے لیے روزگار کے مواقع فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ گو کہ یہاں اب تو تعمیر ریسٹورنٹ آپ کی مہمان نوازی کیلئے موجود ہے لیکن آپ اپنے ساتھ بھی ایک خوراک بھی لے جا سکتے ہیں یا پہاڑی پر اپنا کھانا خود بھی پکا سکتے ہیں۔ گورکھ ہل کا سفر ایک یادگار تجربہ اور سستی تفریح ایڈونچر ہے۔ اگر تھکن کو دور کرنے کے خواہشمند ہیں تو گورکھ ہل آپ کا منتظر ہے۔

READING CORNER
www.dawnurdudigest.com

"آدھی رات کو کسی نے خبر سنائی کہ عامر مل گیا ہے۔ اس کے پاؤں کی طرح اٹھی۔ جانے کتنا تیز بھاگی۔ عامر کو ٹٹول ٹٹول کر دیکھا۔ کسی نے کہا عامر ہی ہے یا کوئی اور بچہ ہے"۔

اماں نے ہزاروں بار یہ قصہ سنایا تھا اور ہر بار میں گھبرا کے اماں سے پوچھتا

"اماں۔ اماں! آپ کو یہ شک کیوں ہوا کہ میں عامر نہیں ہوں؟"

"بس یوں ہی۔ میرے دل میں شک تھا کہ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں۔ کسی نے میرا دل بہلانے کے لئے کوئی اور بچہ تھما دیا تھا"۔

اور ہر بار اماں کی اس بات پر میں ڈر جاتا تھا۔

کہیں سچ ہی اماں کو کسی نے دوسرا بچہ تھما دیا ہو۔ دل بہلانے کے لئے اور وہ کھویا ہوا میں جانے کہاں بھٹک رہا ہو گا۔ جانے کوئی ماں اس "میں" کو تھام کر بہلاتی گئی ہو گی۔

پھر میں کون ہوں۔ مجھے اماں کا دل بہلانے کے لئے رات کے اندھیرے میں کہاں سے لائے تھے؟

میرے چاروں طرف سوالوں کے پھندے بڑھتے گئے جیسے کوئی اجنبی رسیوں میں پھنستا جا رہا ہو۔ اپنے وجود پر سے میرا یقین اٹھتا جا رہا تھا۔

اور پھر میں ذرا بڑا ہو گیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ اب میں اس کھوئے ہوئے عامر کو اسٹیشنوں کا چکر لگاتی اماں ریل گاڑی میں سوتا چھوڑ کر اتر گئی تھیں اور وہ ریل آگے بڑھ گئی۔ ایک بار میں نے ریل کی پٹڑیاں دیکھی تھیں۔ اتنی لمبی، یا اللہ! یہ پٹڑیاں کہاں ختم ہوں گی؟ آخر آخری اسٹیشن کونسا ہے؟

میں نے اسی لمحے ابا سے یہ بات پوچھی، وہ ہنسنے لگے۔

"ابھی، پٹڑیاں کہیں ختم نہیں ہوتی ہیں۔ ان کا جال تو سارے ہندوستان میں بچھا ہوا ہے"۔

ایک بچے کو اس کی ماں سے دور رکھنے کے لئے سارے ہندوستان میں جال بچھا دیا گیا ہے میں حیران ہو کر سوچتا۔ وہ بیچارا عامر کب تک ریلوں میں گھومتا رہے گا؟

اماں کی یہی باتیں مجھے کھل گئیں۔ مگر کبھی کبھی مجھے ایسا لگتا ہے جیسے اماں کو بھی میرے وجود پر شک ہے۔

یوں میرے کھوئے کھوئے رہنے پر مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھنے لگے تھے۔ کوئی مجھے پکارتا مگر میں جواب ہی نہیں دیتا جیسے عامر تو کسی اور کا نام تھا۔ میں کیوں جواب دوں؟

میری ایسی حرکتوں پر بڑی آپا بڑی فکر مند ہو گئی تھیں۔ وہ میری کرتوتوں پر چیخیں۔ ابھی تم کہاں تھے؟

"ریل میں۔" میرے جواب پر سب ہی ہنس پڑتے اور پھر گھبرا کے میری طرف دیکھتے تھے۔

ایک بار اماں بیمار پڑ گئیں۔ جانے کیا ہوا۔ روتی پیٹتے پیٹتے آنکھیں اور بھڑاس سے آنگن میں گر پڑیں۔ ذرا سی دیر میں بڑی آپا کی چیخوں سے سارا آنگن پڑوسیوں سے بھر گیا۔ بڑی آپا نے اماں کو دودھ میں گھول کر دوا پلائی۔ صابرہ کہتی تھی کہ اس دوا میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ مردے کو دے دو تو کھڑا ہو جائے۔ مگر اماں نے صرف آنکھیں کھول کر مجھے دیکھا اور کروٹ بدل کر سو گئیں۔ کئی دن ہو گئے۔ راتوں کو اماں کے پاس سوتے کوئی چپاتا مگر ان کی ہائے ہائے سے گھبرا کر میلے کپڑوں کے ڈھیر پر سو گیا اور پھر سوتے وقت مجھے اس بات پر رونا آتا تھا کہ اماں مجھے اپنے پاس کیوں نہیں بلاتیں اور پھر ایک دن اماں نے میری طرف غصے سے دیکھ کر کہا۔

"اسے دیکھو۔ جب سے میں بیمار ہوئی ہوں ایک بار بھی میرے پاس نہیں آیا۔ جیسے وہ میرا اپنا ہی نہیں ہے"۔

اماں کی اس بات پر میں دن بھر سوچتا رہا۔ کہیں سچ ہی اندھیری رات میں لوگوں نے اماں کو دھوکہ تو نہیں دیا تھا؟ جبھی تو اماں کی بیماری سے مجھے کوئی پریشانی نہیں ہوتی۔ بڑی آپا، صابرہ اور بھیا پریشان صورتیں لئے سارے گھر میں بھاگے بھاگے چلتے تھے۔ اماں کو زبردستی دوائیں کھلائی جاتیں۔ لیکن مجھے اتنا غصہ آتا کہ یہ کب تک نخرے کے لئے لیٹی رہیں گی!

پھر میں سڑکوں پر اس بچے کو ڈھونڈنے نکل جاتا جو اماں نے مجھ کو دیا تھا۔ کئی بار اماں میری آواز کو گردن پر جھلا جاتی تھیں۔

"تو ہر وقت باہر کیوں گھومتا ہے اپنے گھر میں جی نہیں لگتا۔ باہر تیرا کون سگا بیٹھا ہے؟"

اماں کی بات سن کر کرکرے سے میرے ہاتھ سے گر گیا۔ ڈر کے مارے دل دھک دھک کرنے لگا۔ اماں نے یہ بات کیوں کہی آج؟ کیا انہیں بھی ڈر ہے کہ میں کہیں اپنے سگوں میں نہ چلا جاؤں! دو دن ہو گئے۔ میں نے کھانا نہیں کھایا۔ سارا دن پلنگ پر لیٹا رہا۔ کروٹیں بدل بدل کر سوچتا جاتا کہ کیا سوچوں! اب اماں کہتیں مجھے کوئی روگ لگ گیا ہے۔ "باہر جاؤ۔ اٹھ کر بیٹھو۔ ہوم ورک کرو"۔

پھر جیسے پاس سے گزرتے وقت مجھے ایک حکم سنا دیتا۔ سب مجھے غور سے دیکھتے تھے جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

"اول سوال کیوں نہیں آتے تو اسے پہیلا کر حل کرو"۔ ابا پڑھاتے وقت مشورہ دیتے تھے تو کیا میں سوال کو ہی پہیلا دوں؟"

مگر وہ تو میرے پہیلانے سے پہلے ہی ہر طرف پھیل چکا تھا۔ دن رات میرے دماغ میں ایک کہانی لیکر سوال کو سلجھانے جاتا۔ جانے کیوں بعض وقت دماغ میں وہی باتیں بھر جاتیں جن کے سوچنے سے ہی وحشت ہوتی ہو۔

آخر میں نے یہ بات طے کر لی کہ میرا دماغ جگہ سے ہٹ چکا ہے اور ایک دن بڑی آپا نے ابا سے اجازت لی۔

"ابا۔ عامر اسکول کا ہوم ورک نہیں کرتے۔ ہر وقت کتاب بند کر کے جانے کیا سوچتے رہتے ہیں"۔

"بھئی ہمارے خاندان میں تو کوئی پاگل نہیں ہوا ہے۔ اگر عامر بڑے ہو کر رکشا چلانا چاہتے ہیں تو میں کیا کر سکتا ہوں۔ ابا بے حد غصہ میں کہہ رہے تھے۔

ہمارے خاندان میں۔ یعنی ابا کا خاندان۔ جو میرا خاندان نہیں ہے؟ میں نے بڑے دکھ سے سوچا۔ میرا رنگ بھی تو ابا سے بہت گورا ہے۔ ابا تو نرے کالے ہیں۔

جب میں بہت چھوٹا سا تھا اور ابا مجھے گود میں اٹھائے پھرتے تھے تو پھوپھی جان ہنس کر کہتی تھیں۔ "اللہ تم بھیا، اتنا گورا بچا تمہاری گود میں نہیں جچتا۔ سب یہی سمجھتے ہیں کہ کسی اور کا بچا اٹھا لیا ہے"۔

اور میں ابا کی گود سے اتر جاتا تھا۔ یوں جیسے کسی غیر کی گود میں چلا گیا تھا۔ سب کن بھائی مجھے اپنے سے دور رکھتے۔ مجھے چپ چاپ بیٹھے دیکھ کر سارے اور پھر گوشیاں کرتے۔ تاہم انہیں بھی یہ کہانی معلوم ہو گئی ہے۔

رات کو کبھی کوئی دروازہ کھٹکھٹاتا تو میں گھبرا کر اٹھ بیٹھتا۔ جیسے مجھے لے جانے آیا ہو۔ مل گیا۔ مل گیا اور میں کسی ہتھ بھرے بچے سے لگ جاتا۔ اماں کے پیچھے بھاگتے بھاگتے کرتے سے ٹک کر گر کر رونے لگتا۔

"کوئی روشنی کرو۔ یہ عامر ہی ہے؟"

پھر روشنی ہو جاتی۔ پل بھر میں اماں دوڑتے جاتیں۔ میری کھلی ہوئی باہوں کو دھکیل کر دور سے دیکھتیں۔ نہیں نہیں۔ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں اور پھر اماں میرے ہاتھ دکھا کر کہتیں۔

"ابا!" جانے کس کا بچہ میرے پاس آ گیا"۔

"کیا ہوا مجھے؟ کیوں کانپ رہا ہے؟" اماں آنکھیں ملتی ہوئی سوتے سے اٹھ کر میرے پاس آ بیٹھتی تھی۔

"اماں عامر کو بہت ڈر لگ رہا ہے۔ کہتا ہے جیسے کوئی اسے لے جائے گا"۔ صابرہ مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھ کر کہتی۔

"میں جو ہوں۔ کسی کو کہیں لے جانے دوں گی"۔ اماں مجھے اپنے سینے سے لگا کر تھپکتی تھیں۔

"نہیں نہیں میں جاؤں گا"۔ اماں کا ہاتھ جھٹک کر میں ضد کرنے لگا۔

"کہاں؟ کس کے ساتھ جائے گا؟" اماں نے تعجب سے پوچھا۔

"کہاں؟" کس کے ساتھ کہاں؟ کس کے ساتھ؟" ساری رات یہ سوال میرے کانوں میں گونجتے تھے۔ کسی کھوئے ہوئے بچے کو کسی کی مدد کے بغیر ڈھونڈنا کتنا کٹھن کام ہے۔ پھر میں اپنے آپ کو کیسے ڈھونڈوں؟ کھیتوں کے بیچوں بیچ۔ دوڑتی ہوئی ریلوں میں، بھاگتی ہوئی ریلوں میں۔ ایک دن سڑک پر ایک عورت چھوٹے سے بچے کو گھسیٹتی ہوئی مار مار کر کہیں لے جا رہی تھی۔ راہ چلتی کسی عورت نے غصے سے کہا!

"اری کیوں اتنی بے دردی سے مار رہی ہے۔ کیا بچہ تیرا نہیں؟"

کہیں وہ بچہ بھی پٹ رہا ہوگا جو میری بجائے کسی اور ماں کے حوالے کر دیا گیا ہے۔ یا کہیں دوسروں کے بچوں کو اتنا کیوں مارتی ہیں؟ اماں کو بھی جب مجھ پر غصہ آتا ہے تو پھر وہ پاگل سی ہو جاتی ہیں۔ شاید انہیں غصہ آتا ہے کہ میں ان کے گھر میں کیوں آ گیا؟ میں جو اپنی ماں سے بچھڑ گیا۔ جو کسی اور کا تھا اور پھر دو ہو گیا۔ ایک حصہ جو اماں کا ہے اور ایک حصہ جو کسی ترین کی رتھ پر بیٹھا اپنے پیچھے بھاگتے والی دنیا کو غور سے دیکھ رہا ہے۔ نظروں کے سامنے تیزی سے گزرنے والے چہروں کو پہچاننے کی کوشش کر رہا ہے۔

وہ "میں" کب بنے گا؟ کب میں ایک ہو سکوں گا؟

ادھر پانی پر تھکنوں ٹہل ٹہل کر میں سوچتا ہوں کہ اچانک کوئی دوڑتا ہوا آئے گا۔ تم یہاں کیسے آ گئے؟ آ جاؤ اپنے سکوں میں مل جاؤ اور وہ دوڑتا ہوا بیوقوف میں ہوں گا اور پھر میں۔ لیکن کیا میں اکیلا ہی انتظار کا یہ دکھ برداشت کر رہا ہوں اور کوئی مجھے اس عذاب سے چھڑانے نہیں آئے گا۔ مگر وہ بھی تو کھو گیا ہے۔ اپنے گھر سے دور کہیں کسی اجنبی ترین کے بارے میں سوچ رہا تھا۔ سوچتا ہے گا۔ اس ترین کی باتیں کیا اتنا کس نہیں ہے۔ وہ تو کسی کو گھر سے بھی بھاگ جاتی رہیں گی۔ کاش اگر اسے خوفناک غاروں میں اندھیرے سکوں اور وحشت ناک پہاڑوں پر لے جائے گا۔

میں اکثر خواب دیکھتا کہ میں نے ریل کی تمام پٹریوں کا سلسلہ کاٹ دیا ہے۔ تمام دنیا کی ریلیں رکی کھڑی ہیں۔ مگر وہ بے خوف سو رہا ہے۔ کوئی اسے اٹھاتا کیوں نہیں۔ چل بھاگ اپنے گھر جا ایک دن تو ہے میں ایک خبر بھی

> آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج "میں" مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا

میں نے۔

"اخبار! تم کہاں ہو؟ جہاں بھی ہو فوراً چلے آؤ۔ تمہاری اماں تمہارے لئے سخت بے چین ہے۔ تم سے کوئی اذیت نہیں کی جائے گی"۔

اچھا تو یہ اشتہار میرے لئے ہے۔ میں نے کئی بار اشتہار پڑھ کر ٹیلیفون بوتھ پر پیسے سے اس پتے کی سمت روانہ ہو گیا۔ چلتے چلتے میرے کپڑے پھٹ گئے تھے۔ بچوں نے پتھر مار مار کے میرا جسم زخمی کر دیا تھا۔

"کیا یہاں کوئی کھو گیا تھا؟" میں نے دروازہ پر بیل بجا کر پوچھا۔ مگر وہ سب میرے پھٹے کپڑے، خون بہاتے پاؤں اور گرد آلود صورت کو دیکھ کر سہم گئے۔

"پاگل، پاگل ہے۔ اندر آ جاؤ نہیں تو مار دے گا"۔ ایک بچی نے کھڑکی بند کرتے ہوئے کہا۔

میں مایوس ہو کر لوٹ گیا۔

سامنے سے ایک لڑکا آ رہا تھا۔ میرے ہی جیسا۔ میری طرح وحشت زدہ۔ میری طرح زخمی۔ سہما سہما سا۔ مجھے دیکھ کر وہ ٹھٹک گیا۔ جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہا ہو۔

"ٹھہرو" میں نے اسے پکارا۔

وہ ٹھہر گیا۔

کیا اس سامنے والے گھر میں لوگ میرا انتظار کر رہے تھے۔ یہ دیکھو میرے کھو جانے کا اشتہار نیوز پیپر میں چھپا ہے"۔

"تم کون ہو؟" اس نے اشارہ مجھے لوٹتے ہوئے کہا۔

سب مجھے پہچاننے سے انکار کر چکے ہیں۔ لیکن میرا خیال ہے وہاں میرے لئے میرا انتظار کر رہے ہیں۔ وہ مجھے پہچان لیں گے"۔

"بھوت مت بولو" وہ غصہ میں بپھر گیا۔ "یہ دشتہ، تو میرے لئے تھا۔ میں اپنے گھر واپس آ گیا ہوں" اس نے مجھے شک بھری نظروں سے دیکھا۔

"اچھا تو تم نے ریل کی پٹریوں کو کاٹ ڈالا۔ نیند سے جاگ اٹھے؟" میں نے خوش ہو کر پوچھا۔

"تم کون ہو؟" وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہا ہے۔

"لو۔ پھر وہی چکر شروع ہو گیا"۔ میں نے بڑی دیر تک اس بات پر غور کیا اور پھر خوشی سے اچھل پڑا۔

"تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں ہوں اور تم تم ہو۔ ہم دونوں اپنے اپنے گھر میں آ گئے ہیں"۔

اور پھر میں خوشی کے مارے بھاگنے لگا۔ میں نے راہ کے تمام پتھروں کو ٹھوکروں سے اڑا دیا۔ سڑکوں اور کاروں کی زد سے نکل گیا۔ شریر بچوں کی طرف سے آنے والے پتھروں کو ہاتھوں پر سہا۔ آج مجھے بڑی خوشی تھی کہ وہ سب لوگ مجھے پہچان گئے۔ ابھی تو آج انہوں نے مجھے دیکھتے ہی پتھر پھینکے۔ جیسے مجھے پہچان لیا۔ مجھے دیکھتے ہی پہچان لیا۔

"پاگل، پاگل ہے"۔

ہاں آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج "میں" مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا۔

تھکن سے چور ہو کر میں نے سوچا۔

میں دور سے دیکھ رہا تھا۔ بہت سے لوگ میرے منتظر تھے۔ میں جو اپنے بچپن کے سفر سے لوٹا تھا تو لوگ مجھے حیران نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ ان آنکھوں میں میرے لئے رحم بھی تھا اور پریشانی بھی۔

پھر سب نے میرے گرد گھیرے بنا دیئے۔ میرے بدن کو تھام لیا۔

"تو بھی تمہارا دیوانہ آ گیا۔ اس کا حال بھی تمہارے جیسا ہے"۔

لوگوں نے مجھے اماں کی گود میں دھکیل دیا۔

"واللہ یہ عامر ہے؟" اماں نے پریشان نظروں سے دونوں ہاتھوں سے میرا چہرہ تھام کر غور سے دیکھا تو ایک شک میرا دل بجھ گیا۔ میں نے اماں کو دور دھکیل دیا اور نڈھال ہو کر سوچا۔ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ابھی "میں" نہیں ملا ہوں؟

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

چند یادگار تقریبات کا حال احوال

کراچی میں لٹریچر فیسٹیول کا اہتمام

آکسفورڈ پاکستان کے زیر اہتمام دو سال قبل میٹ سے منعقد ہونے والے ادبی میلے میں ادیبوں کے ساتھ منعقد ہوا ہے۔ جس میں ادب، فن، فلسفہ اور کتب کی متعدد نشستیں رکھی گئی ہیں۔ اس بار چھٹا لٹریری فیسٹیول بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی تھا۔ جس میں ہمعصر پاکستانی ادیبوں، شعراء، کالم نگاروں کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان میں ناول لکھنے والے ادیبوں کی کتابوں کی تقریب پذیرائی بھی دیکھنے کو ملی۔ ساتھ ان تھکا دینے والے مصروف کی تصنیف کردہ اور انگریزی مصنف ذیشان حسین کی تصنیف The New Millennium پر خوبصورت تبصروں کے علاوہ ادبی شخصیات کی تقریر بھی ہوئی۔ ہمعصر ناول پڑھنے کے لئے نمائش کا اہتمام بھی کلفٹن اسٹاپ میں کیا گیا تھا۔ مختلف ناول بھی بھلانے کے لئے یہ موقع پر بار بار لیکن آخر آکسفورڈ کی انٹلیکچوئل ایکٹیویٹیز کو ڈاکٹر آصف فرخی کا دست راست کی کوشش کا یہ میلہ دوسال بار بار منعقد ہوتا ہے۔

آرٹس کونسل کراچی کا یوتھ فیسٹیول

اس پروقار فیسٹیول کو بھی پذیرائی کیا جانا خلاف نہ ہوگا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی نوجوانوں کے لئے یوتھ فیسٹیول منعقد کیا گیا جس میں نوجوانوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریری مقابلے، مختلف لوگوں کی ثقافتی دستکاری، موسیقی اور تھیٹر پر مشتمل پیش کی گئیں۔ ان تین روز تقریبات میں عوام کا اژدہام دیکھا گیا۔ کس نے کہا کہ کراچی میں لوگ امن و امان کی فضا نہیں دیکھنا چاہتے۔ اپنی میٹھی سوں ثقافتی ہم آہنگی کی پیاس بجھانے کے لئے اسی تقریبات کے انتظار میں رہتے ہیں۔

Karachi Eat فوڈ فیسٹیول 2015ء

کھانا اپنی پوری تاریخ لکھ سکتا ہے۔ بہت ساری الجھنوں میں گھرے لوگوں کو بھی پیٹ بھرنے کی فکر ستاتی ہے اور کھانے کی قدر بھوک لگنے ہی پر ہوتی ہے۔ گزشتہ دنوں کراچی کے فریئر ہال کے لان پر Karachi Eat فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کے دن رات اور منظم پھیلاؤ جان داری تھے۔ پچھلے برس کے کامیاب میلے کے بعد اس بار بھی وہ ایک مرتبہ پھر کی اہتمام کے ریستورانوں کو یکجا کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ سب سے اچھی بات یہ تھی کہ نوجوان لڑکیاں اور ریستوران کی مالکاؤں کو بھی نمایاں اہمیت دی گئی تھی۔ یہاں ہمیں تیاری کے کباب، چٹنی کباب سے لے کر چائنیز کپ کیکس، کریبین مشروبات سالسا کے ساتھ اور Nachos کے علاوہ برگر بھی نظر آئے۔ اس موقع پر اسٹیج پاور پیکا کی پرفارمنس پیش کی گئی اور نوجوان لڑکے کے بنائے ہوئے کیکس کی نمائش کی گئی۔ شوز کے دوران ہونے کے سبب جمہور طبقے نے بھرپور شرکت کی۔ عوام الناس اور سماجی شخصیات کے علاوہ متعدد سیاسی شخصیات بھی وہاں موجود تھے میں جو کھانا کھاتے نظر آ رہے تھے اور انہیں بھی یہ بات تھی کہ ساتھ بچوں کے بچوں کی مدد کے لئے وہ بیلیفٹی مہم جو 1141 اسکولوں کی تعمیر کے لئے جاری تھی جس میں متعدد شخصیات نے مل کر حصہ لیا۔ بچوں نے اپنے فیس پینٹنگ، پتنگ تو لیلا سوسے اور بن بہت چند کے گاڑی کی گاڑیوں میں سفر کرنے والے شرکاء نے رکشے کے بال کے ساتھ یادگار تصاویر بنوائیں۔ انکو لوگ کہتے پائے گئے "ایک میلہ دیکھنا چاہئے گا انتظار ہے"۔

ریویوز

Books

لفظوں میں تصویریں

مصنف: ممتاز حسین
صفحات: 182
قیمت: 795 روپے
ناشر: نگ سٹیل ویلی پبلشرز لاہور

ممتاز حسین پاکستان کے نیشنل کالج آف آرٹس (NCA) سے تربیت یافتہ مصور ہیں اور آج کل امریکہ میں مقیم ہیں۔ مصوری اور فنکاری کے ساتھ ساتھ افسانہ نگاری میں بھی ممتاز حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کا پہلا افسانوی مجموعہ "گول چکر کے پیچھے" 2010ء میں شائع ہوا تھا۔ اس مجموعے کے بعد اب کی مرتبہ بھی انہوں نے اپنے پرانے انداز کے ساتھ جسم پینٹنگ جاتی ہے کہ لفظوں کے ساتھ تصویریں اور تصویروں سے کہانیوں کی نسبت کاری کا فن اس سے پہلے ممتاز صاحب اور بھائے اختیار کیا تھا۔ ممتاز بھی اسی فنکارانہ روی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس مجموعے میں سات افسانے شامل ہیں جن کے کردار اور مختلف کیفیات کی ترجمانی کے ساتھ ہم ہی لیکن انتظار حسین بھی ہوئے انہوں نے خوبصورت لفظوں میں حساب کتاب کی پیشکش کی ہے۔ اور ان کی انگلی محاورے کا استعمال ایسی ترکیبات اور کرداروں کی اعلیٰ خوبیوں سے یہ کتاب زاد قیمت کے بوجھ کے پڑھی جا سکتی ہے۔

میرے دوری تجھے کیا خبر

کاسٹ: احسن خان، ماہیہ، فرح شاہ، حسن نواز، روبینہ اشرف، عائشہ خان، عظمیٰ وقاص اور نعیم بلالی
ڈائریکٹر: احمد علی
پروڈیوسر: اے آر وائے ڈیجیٹل

مصنفہ فرحت کا کام اور کرنی (ڈالڈا) کی دنیا کی مقبول افسانہ نگار ہیں اور ایکٹر وقت میڈیا پر ان کی کئی تحریریں کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ افسانوں کے ساتھ رہتے رہتے کبھی دوری ہو جاتی ہیں؟ مقدر سے لڑنا اور مات کھانا کسے کہتے ہیں؟ محبت میں زمانے کے زخموں کی ان کہی داستان میں زندگی کی کس طرح پہچان کرواتی ہیں اور پھر کیا کیسے کس طرح ہمارا پیچھا کرتی ہیں؟ یہ سب آپ کے پسندیدہ آرٹسٹوں کی پرفارمنس سے کیسے کھل کر سامنے آتی ہیں۔ بطیشہ افسانہ نگار اور احمد علی نے اپنی اس تخلیقی کاوش میں دیکھنے سے بہت کچھ سیکھا گیا ہے۔

Movies

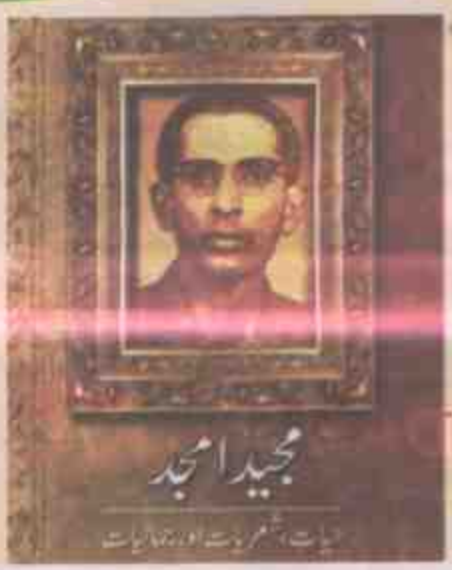
سینڈریلا

کاسٹ: لی جیمس، رچرڈ امیڈین
پروڈیوسر: والٹ ڈزنی

یہ ڈزنی کی لائیو ایکشن فیچر فلم ہے۔ امریکی فلمساز کیٹی والٹ ڈزنی کی جانب سے ایلس ان ونڈر لینڈ کی کامیابی سے متاثر ہو کر 2010ء میں سینڈریلا فلم کا جدید ورژن بنانے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اپنی شاندار ایکٹنگ اور اسٹوری بیک سے بھرپور واقعات کے ساتھ یقیناً لی سینڈریلا بھی شائقین کو محظوظ کرتے گی۔ یہ لائیو ایکشن فلم روایتی کہانی سے مختلف ہوگی۔ گزشتہ برس انجلینا جولی کی اداکاری ہولی کی جدید ورژن فلم Maleficent کی شاندار کامیابی کو دیکھتے ہوئے ڈزنی فلم سینڈریلا کے ساتھ توقعات بہت زیادہ ہیں اور تاریخ میں پہلی بار ڈزنی نے اپنی پروڈیوسر فلمیں ایک ہی دن میں ریلیز کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

ریویوز



مجید امجد، حیات، شعریات اور جمالیات

مصنف: ناصر عباس نیر
صفحات: 272
قیمت: 1/600 روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

مجید امجد اردو کے بلند پایہ شاعر ہیں مگر ان کو ان کی زندگی میں وہ منصب نہ مل سکا۔ ان کے انتقال کے بعد ان پر مضامین لکھے گئے۔ کئی رسائل نے ان پر خصوصی نمبر بھی نکالے اور اس کے علاوہ 6 کتابیں شائع ہوئیں جن میں سرفہرست ڈاکٹر وزیر آغا کی ہے۔ موجودہ کتاب ڈاکٹر ناصر عباس کی نوزائیدہ کتاب "مجید امجد" شخصیت اور فن کا ایسا توسیعی ایڈیشن ہے جس میں خاصی ترمیم اور اضافے شامل کیے گئے۔ بہرحال ان کی شعریات اور شعری جمالیات کے حوالے سے یہ بے حد عمدہ کتاب ہے۔ مجید امجد کا یہ نایاب تک کا اہم ترین مطالعہ ہے۔ اس صاف ستھری تصنیف کا مطالعہ کرنے ہی بنتی ہے۔

Drama

چھوٹی سی غلط فہمی

کاسٹ: ساجد حسن، اسے مرسدی، نوشین شاہ
سبرین اصفہانی، عمر خان، شکیل عابدین
ڈائریکٹر: احسن علی زیدی
پیشکش: ہم ایپ ورک

زندگی والی اور سبک رفتار سے گزرنے والی زندگی میں کب اچانک غلط فہمیاں ہو جائے یہ آپ اور ہم نہیں جانتے۔ رویے اور حالات کے گرداب سے ختم لینے والی اس خاندان کی کہانی جیتنے بے حد پیچیدہ ہے۔ کس نے کیسے راستے کا چکر بنایا ہے اور کس نے راستے میں آ کر بیٹھنے کیسے خاندان کی خوشیوں کو داؤ پر لگا دیا ہے اس ضمن میں ساجد حسن، اسے مرسدی اور نوشین شاہ نے باکمال پرفارمنس دی ہے۔ اس ڈرامائی سلسلے کو چند قسطوں کی شکل میں آپ دیکھ سکتے ہیں۔

فروزن فیور

کاسٹ: کرسٹن بیل، ایڈینا مینزل، جانتھن گروف، ایلسا گیلڈ
ہدایت کار: کرس بک اور انتھونی (والٹ ڈزنی)

فروزن فلم نے باکس آفس کی تاریخ میں بہت بڑا کاروبار کیا اور دو آسکر ایوارڈ اپنے نام کیے ایک بہترین اینی میٹڈ فلم کے لئے اور دوسرا بہترین اوریجنل گیت (Let it go) کی پرفارمنس کے لئے جیتا۔ شارٹ فلم فروزن فیور کو فروزن فیور کا نام دیا گیا ہے۔ فلم کی کہانی ایلسا کی سالگرہ کے جشن کی تیاریوں کے گرد گھومتی ہے جسے ایلسا اور کرسٹوف (فلم کے دو اہم کردار) ایک یادگار جشن بنانا چاہتے ہیں لیکن اس کو ایلسا کی برفانی طاقت اس پارٹی کے لئے خطرہ ثابت ہو سکتی ہے اس سے آگے بھی کہانی کے کئی دلچسپ مرحلے ہیں جس کے لئے شائقین کو تنہا اس میں جانا پڑے گا۔ سنو مین جیک اور اولاف بھی اس کہانی میں بھی موجود ہیں۔

READING CORNER
readingcornerblogspot.com

ستاروں کی محفل

شعیب منصور کی فلم بول سے شہرت پانے والے اداکار گلوکار عاطف اسلم نے بھارت میں کئی فلموں کی پیشکش ٹھکرا دی۔ عاطف آپ کو سالگرہ مبارک ہو (11 مارچ)

حوت
12 مارچ

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

آپ کی سوچ مثبت ہے اور آپ دوسروں کو متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آپ کا مزاج حساس ہے اور آپ کی طبیعت میں ایک تخلیقی پہلو بھی ہے۔ آپ کی شخصیت میں ایک کشش ہے جو لوگوں کو آپ کی طرف متوجہ کرتی ہے۔ آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کامیابی کے مواقع آتے رہیں گے اور آپ اپنی محنت سے ان مواقع کو حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

آپ کی شخصیت میں ایک ٹھہراؤ ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

آپ کی شخصیت میں ایک تخلیقی پہلو ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہے جو آپ کو دوسروں سے الگ کرتا ہے۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ آپ کی زندگی میں کچھ رکاوٹیں آ سکتی ہیں لیکن آپ کی ثابت قدمی اور صبر آپ کو ان رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔

READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/